La dieta ANTIEDAD

Cómo mantenerse joven por dentro y por fuera

Marta Villa / Alfredo López

Marta Villa & Alfredo López

La dieta Antiedad

Cómo mantenerse jóven por dentro y por fuera

© Marta Villa López y Alfredo López González, 2015

© Arcopress, S.L., 2015

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*».

Dietética y nutrición • Editorial Arcopress

Directora editorial: Isabel Blasco

Conversión: Óscar Córdoba

ISBN: 9788416002481

Para todos los que creen que cumplir los sueños es posible y que todo gran viaje comienza con un primer paso.

A nuestros seguidores de la web ComeconSalud.com

por su entusiasmo incondicional.

Pero, sobre todo, a Alfredo y Pablo, por animarnos

y compartir con nosotros esta aventura.

Gracias.

1.
La dieta antienvejecimiento

La preocupación por el paso del tiempo y sus efectos ha sido una constante a lo largo de la historia, y en la actualidad esto no ha cambiado, más bien al contrario: hoy más que nunca todos nos preocupamos por mantener un buen aspecto físico, nos inquieta el paso del tiempo y deseamos prolongar al máximo nuestra juventud y salud.

Gracias a nuestra experiencia en la práctica clínica, hemos podido comprobar cómo no todos los pacientes que tratamos muestran el mismo grado de envejecimiento, y cómo influyen diferentes factores que podemos modificar para que jueguen a nuestro favor.

Esto, junto con la importancia que, creemos, tiene la difusión de una información veraz y responsable en el campo de la Nutrición (tema que siempre nos ha interesado), nos llevó hace ya algún tiempo, a comenzar nuestra aventura de *Comeconsalud.com* y nos confirmó el gran interés que este tema despierta, gracias a nuestros seguidores, que día a día nos envían tanto sus dudas como sus mensajes de apoyo y agradecimiento.

Muchos de nuestros seguidores en la web, nos han comentado sorprendidos cómo, después de dejar de preocuparse por su peso simplemente modificando su estilo de vida con una dieta equilibrada y practicando algo de deporte, han logrado conseguir el objetivo que no habían alcanzado después de múltiples dietas de adelgazamiento.

A través de este libro, esperamos seguir fomentando hábitos de vida saludables huyendo de «fórmulas mágicas», ya que siempre hemos defendido que lo importante no es tener una talla concreta a toda costa, sino mejorar y mantener nuestra salud, comiendo de todo —de forma adecuada— y dejando atrás aquello que nos perjudica y, por tanto, nos envejece.

Sólo a través de una buena alimentación podremos mantener nuestra salud y ojalá sirva de ayuda a todos aquellos que deseen mejorar no sólo su aspecto, sino lo que es más importante: su calidad de vida.

2. La búsqueda de la eterna juventud

Desde los tiempos más remotos, el ser humano ha sido consciente del progresivo envejecimiento de su cuerpo y ha buscado, de formas muy diversas, maneras para evitarlo o disminuirlo.

Ya en el siglo IV a. C, en las *Historias de Herodoto* (libro III), se comenta que había un grupo de etíopes entre los que no era infrecuente vivir hasta los 120 años y, analizando las causas, se describe una fuente cuya agua era muy pura y limpia («fuente de la juventud») y un tipo de alimentación concreta, basada en carne cocida y leche fresca. De esta forma, ya se intuía hace más de 2.400 años la relación entre una correcta alimentación y un envejecimiento lo más favorable posible.

A partir de ahí, el atractivo de hallar una forma de no envejecer, excitó la imaginación de muchos, de modo que encontramos estudios sobre este tema en diferentes épocas y culturas.

Cuando, a principios del siglo XVI, Ponce de León llegó a lo que hoy es Puerto Rico, oyó de los habitantes locales el relato de la existencia de una Fuente de la Eterna Juventud, por lo que en 1513 inició una expedición para su búsqueda, en la que se empleó hasta el fin de sus días, recorriendo y examinando cada río, lago o fuente del estado de Florida, en Estados Unidos. Obviamente, no halló lo que buscaba.

Alrededor de doscientos años después, Isaac Newton (1643-1727), intelectualmente superdotado, dedicó su vida al estudio de diferentes ramas científicas y uno de los temas de su interés fue analizar el proceso del envejecimiento.

Newton, genio de la Matemática y la Física, demostró sobradamente su elevado nivel intelectual describiendo la ley de la gravitación universal, el desarrollo del cálculo integral y diferencial, las leyes que rigen el movimiento de la tierra y los planetas y un larguísimo etcétera de aportaciones que cambiaron el conocimiento del ser humano sobre la naturaleza y las matemáticas, permitiendo el desarrollo de innumerables avances de los que se ha beneficiado la humanidad durante siglos.

Además de su interés por la Física (Astronomía, Mecánica de fluidos, Termodinámica, Óptica,...) y las Matemáticas (estudio de los binomios, Cálculo Diferencial,...), un genio inquieto como el suyo no dejó escapar otros campos más místicos como fueron la alquimia y la religión. Dentro del primero, dedicó años a la búsqueda de la piedra

filosofal con la que pretendía transmutar los metales en oro, y el elixir de la vida.

Aunque no consiguió su elixir de la vida eterna, Newton murió a la edad de 84 años (longevidad llamativa en esa época) y se han encontrado en sus restos elevadas concentraciones de mercurio, material muy empleado por los alquimistas en sus experimentos. Según algunos historiadores, precisamente esas concentraciones tóxicas de mercurio en su organismo podrían estar relacionadas con la causa de su muerte.

A finales del siglo XVIII, el conde de Cagliostro, controvertido médico nacido en Palermo, fijándose en la metamorfosis de los gusanos de seda, intentó difundir una técnica mediante la cual se recuperaría la juventud perdida mediante el reposo y una alimentación estricta: el consumo único de caldo de pollo, durante un mes. Evidentemente, sus resultados no fueron los esperados ya que, lejos de conseguir sus objetivos, la consecuencia era un déficit muy severo de nutrientes que, unido a la falta de vitamina C, abocaba al escorbuto y la desnutrición.

Independientemente del mayor o menor atractivo que pueda tener la creencia en fuentes milagrosas o elixires mágicos que nos mantengan jóvenes eternamente, es evidente que la preocupación por los efectos del tiempo sobre nuestro cuerpo no sólo no ha desaparecido a lo largo de los siglos, sino que está plenamente vigente en nuestros días.

Actualmente, la mentalidad que predomina se basa más que nunca en los conocimientos científicos, lo cual nos permite disfrutar de avances con una base más demostrable que en la Antigüedad.

A lo largo de las últimas décadas, se ha avanzado mucho sobre el conocimiento real del proceso de envejecimiento a nivel hormonal, bioquímico, nutricional, etc., lo cual ha permitido entender por qué se produce y cómo mitigar sus efectos.

La mentalidad científica, más práctica y digna de confianza que teorías previas, nos acerca más que nunca a poner límites o frenar el deterioro del paso del tiempo sobre nuestro cuerpo. Así, los avances en Nutrición a lo largo del siglo XXI, nos demuestran que mantenerse jóvenes por dentro y por fuera está a nuestro alcance y es más fácil de lo que nunca se pensó.

Sin embargo, estos mismos hallazgos científicos descartan la posibilidad de encontrar una sustancia mágica que nos devuelva los años perdidos.

La «fuente la juventud» existe, pero el camino para conseguir prolongar esa lozanía deseada es menos inmediato de lo que soñaban nuestros antepasados. Se basa en un estilo de vida y en una serie de conocimientos que, aplicados a los hábitos del día a día, nos permitirán sacar el máximo partido a nuestra naturaleza.

Analizaremos, a lo largo de esta obra, el conocimiento científico actual sobre el envejecimiento y cómo es precisamente la ciencia la que nos ofrece una serie de soluciones sencillas y prácticas para prevenir o disminuir, en la medida de lo posible, los efectos del tiempo sobre nuestro organismo.

A lo largo de la Historia el ser humano

ha buscado la «Fuente de la eterna juventud».

Tú puedes encontrarla, pero para ello deberás cambiar tu estilo de vida y tu alimentación.

3. El proceso natural de envejecimiento: ¿Podemos frenarlo?

¿Qué es el envejecimiento?

Envejecer es una palabra que a la mayoría nos aterra o, por lo menos, no nos gusta. Sin embargo, debemos saber que el envejecer se encuentra irremediablemente unido al proceso de vivir.

El envejecimiento es un proceso natural, continuo e irreversible, que con el tiempo ocurre a todo ser vivo.

Podría decirse que todo ser vivo comienza a envejecer desde el primer instante de su existencia, por lo que le debemos nuestro crecimiento, desarrollo, maduración y evolución.

Envejecer es un proceso:

– Universal: es decir, ocurre a todo ser vivo sin excepción.

– Irreversible: no puede ser evitado ni revertido.

Pero es **heterogéneo:** esto quiere decir que es absolutamente individual. No todos envejecemos de la misma manera ni a idéntica velocidad. De hecho, varía enormemente de persona a persona y esto es debido tanto a causas genéticas, que evidentemente no son modificables, como a factores ambientales.

La importancia de los factores ambientales sobre la calidad de vida es evidente. Todos sabemos que la esperanza de vida ha aumentado a lo largo de la historia. Si en el Neolítico se situaba en torno a los 20 años, a principios del siglo XIX aumentó a los cuarenta para ampliarse hasta las seis décadas, a comienzos del pasado siglo.

Esto nos demuestra, una vez más, que las mejoras de las condiciones medioambientales (avances médico-científicos, mejoras de salud pública y, por supuesto, una mejor alimentación) han sido, son y serán fundamentales a la hora de incrementar nuestra expectativa de vida y, sobre todo, su calidad, que finalmente es lo que más nos importa.

¿Podemos frenar el envejecimiento?

Como ya hemos visto, se trata de un proceso inevitable pero que no ocurre en todos los individuos por igual.

En referencia al envejecimiento deberíamos analizar cuál es la edad REAL de una persona. Para ello debemos distinguir entre edad cronológica y edad biológica, tema sobre el que profundizaremos en el siguiente capítulo.

– Edad cronológica: es aquella que depende exclusivamente del tiempo transcurrido desde el nacimiento. Tiene valor desde el punto de vista social y legal. Es, por tanto, la fecha que marcan

nuestros cumpleaños.

– Edad biológica: es la que refleja el estado funcional de nuestro cuerpo, nuestra vitalidad, nuestra salud e incluso nuestro aspecto exterior. ¿No habéis visto nunca a alguien que parece más joven de lo que es? ¿Y viceversa?... Seguro que también.

Puesto que a día de hoy no podemos alterar nuestra información genética, nos centraremos en modificar los factores ambientales para que jueguen a nuestro favor. Evidentemente, el primero que podemos variar, ya que está al alcance de nuestra mano, es nuestra alimentación.

Muchos científicos han elaborado diferentes teorías acerca de cuál es el motivo que nos lleva a envejecer. Se ha hablado de radicales libres, acumulación de toxinas, réplica defectuosa de proteínas, teorías inmunológicas e incluso evolutivas.

Independientemente de la causa real (o quizá se trate de un conjunto de factores, quién sabe) nosotros podemos intervenir para cuidar nuestro cuerpo y prolongar al máximo nuestra salud y juventud.

Con el paso del tiempo comienzan a producirse una serie de cambios en el organismo. En determinadas personas pueden apreciarse antes y en otras, después. Además, es posible que sean percibidas algunas modificaciones de forma más prematura y, sin embargo, otras no aparezcan hasta bastante más adelante, pues como ya hemos dicho anteriormente, envejecer es un proceso heterogéneo y muy variable.

Entre los cambios que pueden apreciarse en la mayoría de las personas con el paso del tiempo, se encuentran:

– Cambios en la piel y el cabello: con el paso del tiempo, la piel se adelgaza, se producen cambios en su pigmentación —sobre todo en personas que han estado muy expuestas al sol sin la adecuada protección—, existe también una pérdida de elasticidad y comienzan a aparecer arrugas. En cuanto al cabello, además del típico encanecimiento, puede darse una disminución de volumen e incremento de la caída. Esto es más notable en los hombres aunque, en cierta medida, también se produce entre las mujeres.

– Cambios en la estructura facial: debido al adelgazamiento de la piel y a la disminución del tono muscular, se produce flacidez y con ello pérdida de definición del óvalo facial así como el descolgamiento de algunas estructuras como, por ejemplo, los párpados.

– Aumento de peso a costa de pérdida de masa muscular e incremento de grasa corporal: A partir de los treinta años, aproximadamente, comienza a perderse masa muscular y a acumularse la grasa con mayor facilidad. Esto puede producir un enlentecimiento del metabolismo que favorece, aún más, la

ganancia de peso a costa de la acumulación de grasa... que podría conducirnos, incluso, a la obesidad.

– Pérdida de densidad ósea: esto es más acusado en las mujeres, sobre todo tras la menopausia, aunque realmente también se produce en los hombres. Un signo claro de ello es la pérdida de centímetros de estatura que refieren las personas de edad avanzada.

– Cambios en el aparato cardiovascular y el sistema endocrino: Determinadas personas pueden ser propensas a padecer patologías como hipertensión arterial y diabetes.

A través de los alimentos proporcionamos a nuestro organismo los nutrientes necesarios para su crecimiento, desarrollo, maduración y optimización.

Nuestro organismo necesita cada jornada una serie de nutrientes para mantener y reparar sus estructuras pues, día a día, se produce un desgaste del que se debe recuperar adecuadamente. Una de las claves del mantenimiento de la juventud se encuentra, por tanto, en el mantenimiento de nuestras estructuras corporales aportando a diario todo lo necesario. Para ello es imprescindible comer bien y con sensatez. Esto significa evitar extremos: dietas hipercalóricas, con exceso de grasa o ricas en azúcares; pero también dietas restrictivas que sólo nos llevan a la malnutrición y al debilitamiento del organismo.

Como veremos más adelante, la nutrición puede ser la clave de nuestra salud y nuestra juventud.

Para estar bien por fuera hay que estar bien por dentro y para ello la alimentación es fundamental; de esta forma, no sólo mejorará nuestro aspecto físico, sino nuestra salud en general, y eso es lo más importante.

El envejecimiento es un proceso natural
que afecta a todo ser vivo, aunque es individual
ya que no todos envejecemos de igual forma
ni a igual velocidad.
Debemos distinguir entre dos conceptos:
la edad cronológica (la que marca el tiempo transcurrido desde nuestro nacimiento)
y la edad biológica (la que realmente determina nuestra salud, vitalidad y aspecto exterior).
Nuestra edad biológica depende de factores genéticos

y ambientales, y la alimentación es uno de estos factores ambientales sobre el que podemos y debemos actuar.

Siempre estás a tiempo de mejorar tu edad biológica pero cuanto antes comiences a hacerlo, mejor será el resultado.

4. ¿Qué edad tienes realmente?: Edad biológica, edad cronológica... Calcula tu edad real

No todo el mundo envejece igual

Desde siempre observamos cómo el paso de los años no afecta por igual a todo el mundo. Con mucha frecuencia, vemos casos de personas que, con una edad parecida, parecen tener una edad muy distinta.

Desde el mismo momento del nacimiento podemos ver cómo el desarrollo y la maduración de los niños, tanto a nivel físico como emocional o psicológico, no tiene lugar a la misma velocidad. Esas diferencias entre unas personas y otras, en muchas ocasiones, aumentan con el paso del tiempo.

Frecuentemente, observamos cómo algunos personajes famosos (cantantes, actores, políticos, etc.) parecen no envejecer a pesar de los años, mientras que otros sufren el paso del tiempo de forma mucho más marcada. Independientemente de la influencia de acciones externas (cirugía, tratamientos de Medicina Estética, etc.), vemos que algo diferencia unas personas de otras en cuanto a sufrir los efectos de la edad.

Por otro lado, es muy típica la aparición en medios de comunicación de ancianos que superan con creces las medias de expectativas de vida y cumplen 100 años o más. No es de extrañar que, en estos casos, la entrevista parezca siempre la misma: ¿Qué ha hecho usted para poder conservarse así?, ¿qué tipo de alimentación o restricciones en la dieta ha seguido?, ¿qué hábitos de vida, saludables o no, son los suyos?

De esta forma intuimos que, a pesar de tener una misma edad, hay algo que diferencia a unas personas de otras en cuanto a los efectos del tiempo sobre el estado físico. Surge así el concepto de edad biológica frente al de edad cronológica, ya definidos en el capítulo anterior.

Así, todos vamos cumpliendo años a la misma velocidad desde el momento de nuestro nacimiento. Esa edad, físicamente cuantificable, es la edad cronológica; es la que figura en nuestra documentación y es el dato que respondemos cuando alguien nos pregunta qué edad tenemos y es correcta a efectos de «antigüedad»

Sin embargo, cuando queremos evaluar el efecto que han tenido esos años sobre la persona, el envejecimiento real de la misma, el dato de la edad cronológica —considerando las diferencias entre unas personas y otras—, resulta claramente insuficiente e ineficaz.

Un ejemplo muy relevante de este concepto tiene lugar en la práctica clínica, cuando una persona va a someterse a una intervención quirúrgica de alto riesgo. Antiguamente, había una serie de límites cronológicos, mediante los cuales se consideraba que un paciente de determinada edad (70, 80, 90 años, dependiendo del tipo de técnica) no estaría en condiciones de soportar unas intervenciones concretas.

Debido a las diferencias observadas entre unos pacientes y otros, se optó por considerar de forma relativa la edad cronológica, priorizando sus parámetros biológicos que tienen una mayor influencia en la capacidad del paciente de soportar, o no, determinados riesgos. Estos nuevos datos que se tienen en cuenta para evaluar el estado de las personas son múltiples y muy variados: presencia o no de enfermedades previas, función de los riñones y otros órganos, estado mental, capacidad de ser autosuficiente, etc.

Así, de la combinación de toda esta información, surge un nuevo concepto: la **edad biológica,** que nos da una valoración mucho más real de la situación física y mental de cada persona y sus signos de envejecimiento.

La edad biológica

Esta forma de medir el grado de envejecimiento, además de ser mucho más eficaz que la clásica edad cronológica, abre un camino muy esperanzador a la hora de combatir el efecto del paso del tiempo ya que, si la edad cronológica es invariable en su avance, la edad biológica permite un margen de maniobra mayor.

De esta forma, aunque la edad biológica tiene un **componente no modificable** sujeto a una predeterminación probablemente genética, también tiene muchos aspectos sobre los cuales podemos incidir positiva o negativamente, y esa es la base de todos los conocimientos actuales en la lucha contra el envejecimiento.

Como ejemplo, si bien todos conocemos familias con quienes la naturaleza ha sido especialmente benigna a la hora de envejecer, no es de extrañar que sus componentes, todos ellos compartiendo una carga hereditaria similar, difieran en su forma de envejecer dependiendo de cómo hayan incidido sus hábitos en su propio proceso de envejecimiento.

Es precisamente ese **componente modificable** de la edad biológica el tema central de este libro en el que iremos tratando las diferentes formas de frenar o mitigar el avance de los signos de la edad, de forma sencilla, al alcance de todos.

Cómo medir la edad biológica

Al contrario de la edad cronológica, la edad biológica no puede

medirse de forma exacta, ya que es la suma de muchos factores. Por ello, nos podemos acercar a este concepto únicamente de forma aproximada.

Si buscamos en Internet el concepto **«medir edad biológica»,** nos encontramos con más de cuatrocientos mil resultados, lo cual muestra el grado de interés que despierta esta valoración.

Analizando con detalle los resultados de la búsqueda, vemos que hay diferentes tests que, analizando los hábitos de vida saludables, calculan de una forma aproximada nuestro mayor o menor grado de envejecimiento. Valorar la fiabilidad de estos tests es difícil ya que aunque el concepto global es siempre correcto (mejores hábitos, menor edad biológica) el problema surge en la forma de cuantificar esos resultados y las fuentes que los generan.

Entre los tests más difundidos para medir la edad biológica destaca el de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología de Trondheim, en el que se incluyen datos relativos al ejercicio realizado y la repercusión del mismo sobre nuestro cuerpo. Este test puede dar una idea aproximada del estado físico pero no puede discriminar de forma exacta la edad biológica, ya que no valora otros datos muy importantes como la alimentación, antecedentes médicos, etc.

A modo de compendio de los test cuyo origen resulta más fiable, hemos elaborado uno con el que puedes calcular de forma aproximada tu edad biológica. Es aplicable para personas entre 20 y 75 años.

Test para evaluar tu edad biológica

Realizar este test es muy fácil. Basta con responder, con la mayor franqueza posible, una serie de preguntas sencillas, apuntando los resultados de cada una para hacer un cálculo final que te permitirá aproximarte a tu edad biológica. ¿Te animas?

· **¿Tu peso es el adecuado?**
¿Cuál es tu índice de masa corporal (IMC)?
(Se puede consultar más información respecto a este punto en el capítulo 8: «El peso adecuado, pilar fundamental de la dieta antienvejecimiento».
– IMC por debajo de 16: *1 punto*
– IMC entre 16 y 24,99: *–1 punto*
– IMC entre 25 y 29,99: *0 puntos*
– IMC entre 30 y 39,99: *2 puntos*
– IMC por encima de 40: *3 puntos*
· **¿Tus riñones funcionan correctamente?**
– Sí: *0 puntos*
– No tengo síntomas, pero los análisis de sangre dicen que mis riñones no funcionan del todo bien: *2 puntos*
– Necesito apoyo clínico (diálisis) porque mis riñones están alterados en su función: *5 puntos*
· **¿Haces ejercicio habitualmente?**
– Sí. Por lo menos 5 veces por semana hago ejercicio aeróbico (correr, nadar,

etc.) durante 30–60 minutos: *–1 punto*
– Sí. Al menos 2 o 3 veces por semana hago ejercicio aeróbico (correr, nadar, etc.) durante 15–30 minutos: *0 puntos*
– No. Mi vida es fundamentalmente sedentaria: *1 punto*

· **¿Cómo suele ser tu presión arterial?**
– Normal tirando a baja: *–1 punto*
– Normal, en ocasiones especiales (estrés, disgustos...) me sube un poco: *0 puntos*
– Alta. Necesito tratamiento para controlarla: *1 punto*

· **¿Conoces tus niveles de colesterol?**
– Sí. Lo tengo por debajo del límite alto de la normalidad: *–1 punto*
– No. Hace mucho que no me lo miden: *0 puntos*
– Sí. Lo tengo por encima de lo normal: *1 punto*

· **¿Cómo catalogarías tu alimentación?**
– Me alimento de una forma muy saludable. Abundante fruta y verdura, sin excesos: *–1 punto*
– Intento llevar una alimentación saludable, pero me gusta darme algún capricho (uno o dos días por semana, aproximadamente): *0 puntos*
– No sigo una dieta saludable, sino que abuso de la comida (en cuanto a la cantidad y eligiendo productos poco saludables, como grasas saturadas, etc.): *1 punto*

· **¿Qué tipo de aceite/grasa usas en tus comidas?**
– Siempre uso aceite de oliva (ensaladas, etc.): *–1 punto*
– Uso aceites vegetales, pero no de oliva: *0 puntos*
– Me gusta más la mantequilla y otras grasas de origen animal: *1 punto*

· **¿Consumes bebidas alcohólicas?**
– Sí. Suelo tomar un vaso pequeño de vino tinto 1 o 2 veces al día: *–1 punto*
– Nunca bebo alcohol: *0 puntos*
– Sí. Incluso de vez en cuanto abuso y me emborracho: *1 punto*
– Sí. Me emborracho con frecuencia: *2 puntos*

· **¿Te expones al sol?**
– Sí, pero siempre con protección adecuada a mi tipo de piel y al tiempo de exposición: *–1 punto*
– No me expongo al sol en absoluto: *0 puntos*
– Sí, pero no me pongo la cantidad adecuada de protección: *1 punto*

· **¿Cómo describirías tu estado de ánimo habitual?**
– Suelo estar contento y satisfecho. Enfrento los problemas con optimismo y de forma positiva: *–1 punto*
– Depende de lo que me ocurra en cada momento: *0 puntos*
– Con frecuencia me encuentro angustiado y preocupado, incluso ante problemas menores: *1 punto*

· **¿Cuánto tiempo duermes?**
– Es difícil de calcular, porque tengo insomnio. A veces necesito medicación para dormir: *2 puntos*
– Menos de 7 horas al día: *1 punto*

– Entre 7 y 9 horas diarias: *–1 punto*
– Más de 9 horas diarias: *0 puntos*
· **Tabaco**
– Nunca he fumado. *–1 punto*
– Ex–fumador. Fumaba, pero lo dejé hace más de 10 años: *0 puntos*
– Ex-fumador. Tiempo sin fumar: entre 1 y 10 años: *1 punto*
– Ex-fumador. Lo dejé hace menos de 1 año: *2 puntos*
– Fumo actualmente: *3 puntos*

Anota los puntos de cada respuesta a las preguntas del formulario y súmalos para obtener una puntuación global.

– Si tu puntuación está entre -10 y -6, eres más joven de lo que piensas. Tu edad biológica es alrededor de 5 años inferior a tu edad cronológica. Conoces lo que es saludable y, lo que es mucho más importante todavía, lo aplicas a tu vida cotidiana. El único consejo es que lo sigas haciendo así en el futuro ya que estás invirtiendo en conseguir una mejor calidad y cantidad de vida.

– Si tu puntuación está entre -5 y -1, tu edad biológica es aproximadamente 2 años inferior a tu edad. Aunque podrías mejorar todavía más, lo estás haciendo muy bien. Si sigues así, probablemente tu cuerpo lo agradecerá ofreciéndote unos años venideros con un aceptable estado físico.

– Si tu puntuación está entre -1 y 2, tu edad biológica coincide con tu edad cronológica. Globalmente no es un mal resultado, pero tu salud y calidad de vida podrían beneficiarse de modificar ligeramente algunos de tus hábitos y conseguir que el paso del tiempo tenga menos efecto sobre tu velocidad de envejecimiento.

– Si tu puntuación está entre 2 y 6, tu edad biológica es 2 años superior a tu edad cronológica. Aunque no es un resultado muy preocupante, estás envejeciendo un poco más rápido de lo que deberías, aunque cumples adecuadamente alguno de los principios antienvejecimiento. Investiga cuáles de los puntos que tratamos en este libro no sigues de forma adecuada e intenta corregirlos, ya que está en tu mano mejorar.

– Si tu puntuación está entre 6 y 12 tienes, biológicamente hablando, alrededor de 4 años más de lo que crees. Hay muchos temas sobre los que deberías actuar, y cuanto antes lo hagas mejor, ya que algunos de los puntos sobre los que se puede incidir tienen efectos irreversibles.

– Si tu puntuación está por encima de 12, tu edad biológica está muy por encima de tu edad cronológica (alrededor de 6 años). Es muy importante que tomes medidas inmediatas para mejorar tu situación física, para poder disfrutar de unas perspectivas de futuro mejores que las actuales. Si no consigues modificar tus hábitos, tu velocidad de envejecimiento seguirá

siendo demasiado elevada, con riesgo de reducir la longitud y la calidad de tu vida.

Aunque todos conocemos nuestra edad cronológica,
no todos conocemos cuál es
nuestra edad biológica (nuestra edad real).
¿Has hecho nuestro test para averiguar
cuál es tu auténtica edad? Si estás contento
con el resultado, ¡enhorabuena! Si no es así, tranquilo,
lo bueno de la edad biológica
es que es posible mejorarla...
estás a tiempo de restarle años.

5. Estrés y envejecimiento

¿Qué es el estrés?

Si buscamos la definición exacta de la palabra estrés, nos podemos encontrar estas dos acepciones:

1. Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal, que suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.
2. Conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetidos, como por ejemplo: el frío, el miedo, la alegría, etc.

En la Naturaleza, la capacidad de adaptación a los cambios del entorno ha sido la que ha marcado que unos individuos, o incluso unas especies, sobrevivan y otros no.

Así, cada organismo tiene unos mecanismos que le hacen reaccionar y adaptarse a las situaciones que va encontrando en cada momento. Esta respuesta al medio hace que podamos actuar con celeridad cuando estamos en un escenario de riesgo o podamos defendernos de un peligro u otro.

En el ser humano, este tipo de reacciones tienen lugar como consecuencia de un complejo equilibrio entre diferentes neurotransmisores y hormonas, fundamentalmente la adrenalina (o epinefrina) y el cortisol. De esta forma, nuestro cuerpo es tan eficaz que dispone de un mecanismo por el cual, ante un entorno desfavorable (por ejemplo, el ataque de un animal peligroso o un obstáculo en la carretera cuando vamos en un vehículo), consigue que nuestra respuesta, ya sea de huida o ataque, sea mucho más eficaz que en condiciones de reposo.

Para ello, al liberar los mediadores implicados en esta respuesta, aumenta la velocidad del latido cardiaco, se acelera la respiración, sube la presión arterial e incluso se incrementa la fuerza muscular y disminuye la capacidad de percibir el dolor. Esta reacción, tremendamente resolutiva e intensa, conlleva un consumo biológico evidente. Se trata de «sobrecargar el motor» en el momento en que es preciso reaccionar ante un riesgo o un peligro. Esta situación se conoce como estrés agudo y no tiene por qué ser dañina por sí misma; incluso puede ser beneficiosa cuando la ocasión lo requiere.

El problema viene cuando el agente estresor (el riesgo o peligro que desencadena esta reacción) no es inmediato y pasajero, sino que se mantiene a lo largo del tiempo. El cuerpo, en esta situación, intenta prepararse para una reacción como la descrita anteriormente, pero se ve sobrepasado y surgen las consecuencias indeseables. Es lo conocido

como **estrés crónico** (o simplemente estrés, en el lenguaje común).

Nuestra sociedad ha llegado a niveles de desarrollo nunca vistos anteriormente. Esos avances en todos los campos (Medicina, Ciencia y Tecnología, Telecomunicaciones, etc.) vienen de la mano de presiones internas y externas que han llenado nuestra vida de diferentes fuentes de estrés: sobrecarga laboral, alimentación incorrecta, normas sociales, hábitos tóxicos (alcohol, tabaco,...) y, sobre todo, cambios muy frecuentes del entorno.

El estrés también se considera como la consecuencia de la adaptación de nuestro organismo a los cambios a los que estamos sometidos, por lo se incluye en el concepto de síndrome de Adaptación General. Así, es especialmente notable en situaciones como la pérdida de un ser querido, un divorcio, un cambio laboral e incluso una mudanza o cambio de residencia.

Cómo te envejece el estrés. Síntomas y consecuencias

Por todo ello, el estrés (sobre todo el agudo), no es necesariamente pernicioso. El cuerpo tolera e incluso se beneficia de un aumento de sus capacidades de forma pasajera, para poder reaccionar ante algo imprevisto. Sin embargo, cuando esta sobrecarga (inicialmente pasajera) se produce de forma mantenida, aparecen las consecuencias negativas del estrés, entre las que destacan: hipertensión arterial, falta de concentración, cansancio, tendencia a la depresión, menor resistencia ante las enfermedades (sobre todo infecciosas y tumorales, debido a dificultades inmunológicas), jaqueca (migraña), alteraciones digestivas (diarrea, estreñimiento), diabetes, alteraciones menstruales, insomnio y un largo etcétera que abarca, de una forma u otra, todas las especialidades médicas.

En situaciones normales, a nivel celular, la mayor parte de la energía se dedica al mantenimiento de las estructuras (reposición de células muertas, reparación de daños diversos...). Sin embargo, cuando hay una situación de estrés, se interrumpen estos procesos de regeneración para dedicar todo el esfuerzo hacia la obtención de energía, destinada a responder ante la causa de estrés.

El efecto de esta interrupción de la regeneración y reparación sobre el proceso de envejecimiento es evidente: «aplazamos» nuestro mantenimiento porque hay una necesidad inmediata de responder con la máxima intensidad a la situación que nos causa estrés. Por eso, nos recuperamos peor de las enfermedades y nos «regeneramos» menos, estando más indefensos ante los signos de envejecimiento.

El estrés, por otro lado, no sólo nos afecta de forma directa a nivel biológico. Además de los efectos ya comentados, el estrés crónico severo suele ir asociado a hábitos de conducta poco saludables que también tienen repercusión en nuestra forma de envejecer. Así, no nos

sorprende la relación entre estrés y alimentación incorrecta (comida rápida, abuso de fritos o grasas, déficit de alimentos naturales, etc.) e incluso hábitos tóxicos (tabaquismo, consumo abusivo de alcohol y otras sustancias,...) lo cual es otro efecto, en esta ocasión indirecto, del estrés sobre el envejecimiento.

De forma intuitiva, vemos cómo el estrés tiene un efecto directo sobre el cuerpo y su forma de envejecer: canas, arrugas, tendencia a padecer diferentes enfermedades, se han relacionado siempre con las sobrecargas emocionales y a nadie le sorprenden casos como el de la persona anciana que, al fallecer su pareja de toda la vida, no sobrevive mucho más tiempo.

El cortisol, la hormona del estrés que no te deja adelgazar. Cómo controlarlo

Además de la adrenalina (epinefrina), que aumenta la absorción de azúcar y grasas en la sangre, una de las características del estrés, sobre todo cuando se mantiene de forma continuada a lo largo del tiempo, es la liberación aumentada de cortisol, también conocida como «la hormona del estrés».

El cortisol, en condiciones normales, no sólo no es dañino, sino que es beneficioso e incluso imprescindible para la vida. Su función fundamental es la de generar glucosa, con la que se aporta energía para los músculos.

El problema aparece cuando las cantidades de cortisol (por ejemplo por estrés crónico) son demasiado elevadas. Entonces, la generación de moléculas de glucosa tiene lugar sacrificando (incluso destruyendo) otros tejidos, como por ejemplo el mismo tejido muscular al que intenta aportar esa energía.

Además de la destrucción no deseada de tejido para crear glucosa, el aumento de azúcar en sangre se transforma en grasas (colesterol, triglicéridos) lo cual conlleva un riesgo cardiovascular aumentado (arteriosclerosis) y su depósito en forma de tejido adiposo (grasa acumulada) que puede conducir a la obesidad, sobre todo troncular, es decir, en la zona abdominal.

Por esta causa, si padeces de estrés crónico, puedes engordar mucho más que otra persona sin estrés y que coma lo mismo que tú.

Otros factores que contribuyen a unos niveles elevados de cortisol en sangre son: la cafeína, dormir insuficientemente, dietas demasiado estrictas y ejercicio demasiado extenuante, sobre todo si no estamos acostumbrados.

Controla tus niveles de cortisol

Una vez que tenemos claro que el cortisol, cuando alcanza niveles excesivos en nuestro cuerpo, es dañino, el paso siguiente es aprender a

controlarlo.

Todas las medidas dirigidas a controlar el estrés crónico, que trataremos al final de este capítulo, son eficaces para frenar el cortisol cuando nos está perjudicando. Así, la actividad física moderada, la meditación, los masajes terapéuticos, la risa u oír música, han demostrado que pueden ayudar en este problema.

Desde el punto de vista dietético, se puede hacer mucho para controlar los efectos del cortisol en nuestro organismo. En primer lugar, hay que tener en cuenta que necesitamos de todos los tipos de nutrientes (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales,...), como iremos explicando a lo largo del libro. Si no aportamos al cuerpo todo lo que necesita, lo interpretará como una situación de estrés y reaccionará liberando cortisol y defendiéndonos de esa escasez. Por ello, nuestra dieta habitual debe ser completa y equilibrada.

Además, hay determinados alimentos que disminuyen los niveles de cortisol. Entre ellos destacan los que son ricos en vitaminas A y C, así como el té verde y el té negro. Aprenderemos a usar este tipo de alimentos en el capítulo de los antioxidantes. Por otro lado, hay otros dos neurotransmisores muy relacionados con este problema por tener un efecto contrario al del cortisol.

En primer lugar, la dopamina que aporta sensación de bienestar y reduce las ansias de comer alimentos con grasa y azúcar. Para fabricar dopamina, se necesita el aminoácido fenilalanina, que se encuentra de forma abundante en el pollo, los huevos, el arroz integral, el brócoli, la calabaza, los berros y la alcachofa.

Por otro lado, la serotonina es otro neurotransmisor cuyo efecto es beneficioso, proporcionando placer y disminuyendo el grado de estrés. Para su generación se precisa el aminoácido triptófano (abundante en el arroz integral, la soja, la carne, los huevos, la leche y el chocolate negro) y la vitamina B5 (abundante en el salmón, el germen de trigo y las almendras).

En el capítulo relativo a las vitaminas, minerales y aminoácidos, analizaremos de forma sencilla qué alimentos aportan una mayor cantidad de cada una de ellas.

La explicación de todo está en los telómeros, el auténtico «reloj biológico»

Todo lo dicho anteriormente era conocido por la comunidad científica desde hace muchos años. Sin embargo, los científicos del Laboratorio de Neuroendocrinología de la Universidad de California en San Francisco encontraron el por qué de este fenómeno. La respuesta a este enigma está, una vez más, en los cromosomas.

Los cromosomas, material incluido en el núcleo de las células,

contienen la información necesaria para la multiplicación de estas y son responsables de su reproducción y división, lo cual es básico para la reparación y regeneración de los tejidos.

En los extremos de los cromosomas, existe una porción denominada telómero. Esta porción se hace un poco más corta cada vez que la célula se divide, de forma que cuando su longitud es demasiado corta, la célula ya no puede dividirse más. Por ello, el telómero funciona como un reloj que mide la edad biológica a nivel celular.

Hay una enfermedad, llamada **disqueratosis congénita**, cuyos pacientes se caracterizan por tener unos telómeros especialmente cortos. Pues bien, los pacientes con esta enfermedad suelen fallecer a una edad temprana y su edad biológica es mucho mayor que su edad cronológica.

Con estos datos, los científicos de la Universidad de California, investigaron a un grupo de mujeres con una fuente de estrés importante: sus hijos tenían un problema clínico de gravedad. Analizando la longitud de sus telómeros, se observó que era muy inferior a la esperable para su edad cronológica. Además, tenían unos mayores niveles de estrés oxidativo, lo cual suele acarrear una incidencia superior a la media de debilidad muscular, problemas en la piel, dificultades de audición, osteoporosis, algunos tipos de cáncer e incluso disminución de la capacidad cognitiva (demencia).

Todos estos signos, habitualmente atribuibles a la edad o al envejecimiento, se magnifican con el acortamiento de los telómeros por causa del estrés crónico, luego el estrés es una causa importante de envejecimiento.

Por otro lado, científicos de la Universidad de Stanford analizaron un grupo de niñas adolescentes con tendencia a la depresión (tanto por síntomas actuales como por sus antecedentes familiares), confirmando un hallazgo similar: la media de longitud de sus telómeros era inferior a la esperable.

Otros casos en los que se observan telómeros más cortos de lo normal son ansiedad crónica, algunas fobias y en la fibromialgia.

¿Es reversible el efecto del estrés sobre el envejecimiento?

Se ha analizado mucho si los efectos indeseables del estrés sobre el organismo son irreversibles o pueden solucionarse disminuyendo los factores estresantes.

Aunque hay efectos del estrés que, una vez se han establecido es difícil que reviertan —por ejemplo la arteriosclerosis como consecuencia de la hipertensión—, hay muchos estudios que refuerzan la idea de que la disminución del estrés consigue que desaparezcan gran parte de sus consecuencias perniciosas.

Así, el mencionado equipo de la Universidad de California, estudió

dos grupos de pacientes con cáncer de próstata. En uno de ellos se actuó de forma directa con mejoras en la dieta, ejercicio aeróbico saludable y disminución de estrés con yoga, mientras que en el grupo control no se adoptaron estas medidas.

Transcurridos unos meses, se midió la longitud media de los telómeros en ambos grupos, evidenciando un aumento de aproximadamente un 10 por ciento en el que había adoptado hábitos de vida más saludables, confirmando la tesis de que los efectos negativos del estrés pueden ser eliminados o, por lo menos, minimizados.

Cómo disminuir el estrés. ¿Existe una dieta antiestrés?

Por todo lo anterior, tenemos claro que el estrés crónico es dañino y es una de las causas fundamentales de envejecimiento prematuro o inadecuado. De esta forma, el control o la disminución del estrés y sus consecuencias se deben convertir en uno de los principales frentes de batalla en nuestra lucha contra los signos del paso de los años.

Hay muchas formas de disminuir el estrés y sus efectos sobre nuestro organismo y podemos clasificarlas en medidas generales y medidas dietéticas.

En cuanto a las **medidas generales**, lo más importante es emplear las armas que más se adapten a nuestra forma de ser o más nos gusten. Destacan, entre ellas, las siguientes: meditación, yoga, terapia Reiki, masaje terapéutico relajante, ejercicio físico moderado, musicoterapia, risoterapia, etc.

De una forma u otra, todas estas medidas generales están orientadas a ayudar en el cumplimiento de una serie de principios básicos que contribuyen a controlar el estrés y sus efectos. Los principales son:

– **Tratar el problema desde el origen:** aunque evidentemente muchas veces es difícil (o imposible) eliminar las situaciones o entornos que causan el estrés, sí podemos modificar la forma en la que dichos factores nos afectan. Tolerancia, flexibilidad, capacidad de adaptación, son conceptos que debemos ser capaces de integrar en nuestra forma de afrontar el día a día.

– **Controlar la respiración:** la respiración profunda, fundamental en terapias como el yoga o la meditación, nos ayuda a centrar nuestra atención en un foco diferente al origen del estrés, concentrándonos en el control voluntario de la misma.

– **Reducir las fuentes de agotamiento crónico.**

– **Conocerse a uno mismo:** aprendiendo a cerca de nuestras reacciones ante el estrés, podemos empezar a mitigarlo.

Medidas dietéticas. La dieta antiestrés

De la misma forma que vimos cómo el estrés tiene como

consecuencias, entre otras, una mala alimentación, también es importante conocer que hay una serie de medidas antiestrés relacionadas con la nutrición. Es lo que se conoce como medidas dietéticas de control del estrés o la dieta antiestrés. Hay muchas dietas diseñadas con la intención de reducir los niveles de estrés mediante la alimentación.

Como ocurre en otros campos de la Nutrición, lo más práctico y útil no es hablar de una dieta antiestrés específica (en plan «dieta milagro»), sino de los principios que debemos seguir para que nuestra alimentación contribuya a mitigar los efectos del estrés en nuestro organismo.

En esta línea, debemos seleccionar dos tipos de alimentos: los que debemos reducir y los que debemos aumentar, en nuestra dieta antiestrés.

Alimentos que debemos reducir o evitar para disminuir el estrés

El primer paso en la elaboración de una dieta antiestrés es valorar si estamos haciendo lo correcto a la hora de elegir qué comer o qué beber. Actualmente, nuestros hábitos de vida incluyen un gran número de productos estimulantes que nos ayudan a seguir adelante en nuestras actividades cotidianas con una sensación de mayor energía o disminución de la fatiga.

Todas esas sustancias contribuyen a un control más difícil del estrés y sus efectos. Entre ellas, destacan los productos que contienen cafeína, alcohol, algunos añadidos químicos usados como conservantes y exceso de azúcares o sales (muchos de los alimentos procesados tienen este problema).

Por descontado, debemos tener en cuenta que una de las causas más típicas de estrés físico es el seguimiento de dietas demasiado restrictivas o hipocalóricas para perder peso, debido a los déficits nutricionales que conllevan. Toda dieta demasiado radical aumenta el estrés de nuestro cuerpo y es una causa de envejecimiento prematuro.

Alimentos que nos ayudan a controlar el estrés

Para atenuar el estrés debemos hacer una selección adecuada de alimentos orientada a contrarrestar los efectos del mismo. En situaciones estresantes se tiende a la hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en la sangre) debido a que la adrenalina que liberamos aumenta el metabolismo (se «gastan» más azúcares y más grasas) para hacernos «más eficaces», como ya comentamos anteriormente. Esta situación explica por qué, cuando atravesamos una situación estresante, tendemos a preferir alimentos muy dulces (o ricos en grasas). Con ellos se suele subir bruscamente el nivel de azúcar en sangre, lo cual hace que el cuerpo, que siempre intenta mantener unos

niveles estables de glucosa, libere insulina. Esta hormona, por su parte, tiene como efecto, entre otros, bajar la cantidad de azúcar en la sangre. Estos altibajos bruscos, como es lógico, no hacen sino aumentar la sobrecarga y el estrés de nuestro cuerpo así como su envejecimiento.

Ante la tendencia a un nivel de azúcar bajo que aparece con el estrés, la solución saludable y que nos ayuda a controlarlo sería elegir alimentos que suban los niveles de azúcar de una forma progresiva y mantenida, evitando los altibajos (picos y valles). Son los **alimentos con «índice glucémico» bajo,** concepto sobre el que profundizaremos en el capítulo de los hidratos de carbono. Entre ellos podríamos destacar los cereales, las verduras y las legumbres, que nos ayudarán a mantener unos niveles de azúcar más estables, evitando subidas y bajadas bruscas.

En general, en situaciones de estrés, se ponen de manifiesto más que nunca, por su mayor consumo, los déficits nutricionales y en concreto las carencias en algunas vitaminas. Es por ello que, a la hora de elegir los alimentos de nuestra dieta antiestrés, debemos prestar especial atención a los alimentos ricos en vitaminas, especialmente la C y todo el grupo B, que conoceremos con todo detalle en el capítulo correspondiente a las vitaminas y los minerales.

Por otro lado, un complemento importante en nuestra dieta a la hora de atenuar el estrés es contar con una alternativa muy eficaz a las sustancias con cafeína: las infusiones relajantes. Existe un enorme repertorio de infusiones (tila, melisa, valeriana, manzanilla, etc) que, además de ofrecernos enormes beneficios para la salud, consiguen ayudarnos a la hora de mitigar la ansiedad, el insomnio y otros efectos indeseables del estrés.

Por último, no debemos olvidar la importancia del triptófano, ya comentado anteriormente, como precursor del neurotransmisor serotonina, la cual nos ayuda a controlar los niveles de estrés y cuya carencia se deja notar de forma muy notable en nuestro organismo. El triptófano es especialmente abundante en el pescado (especialmente azul, como el atún, la sardina y la caballa), los huevos, la leche y sus derivados, los frutos secos, semillas (girasol, sésamo), frutas (sobre todo fresas y aguacates), los cereales y, muy notablemente, en el chocolate negro.

El estrés agudo es una respuesta de defensa del organismo ante una situación concreta de peligro, el problema es cuando se convierte en algo crónico y nos provoca graves alteraciones

(hipertensión, ansiedad, insomnio…
y envejecimiento prematuro).

El estrés crónico se ha relacionado

con un acortamiento de los telómeros,

lo que implica un envejecimiento celular acelerado.

Cuando estamos estresados aumenta nuestra tendencia a engordar por dos motivos:

1. Alteraciones del metabolismo con aumento de la secreción de cortisol, lo que nos provoca desequilibrios de los niveles de glucosa en sangre y mayor tendencia a acumular grasa a nivel abdominal.

2. Mayor apetencia por alimentos dulces y grasos, lo que nos lleva a desequilibrar aún más nuestro metabolismo, generando más estrés.

Si te sientes estresado apúntate a los alimentos antiestrés. ¿Te apetece un trocito de chocolate negro?

6. La importancia de la alimentación en nuestra salud (y en nuestro buen aspecto). Errores dietéticos frecuentes

Una alimentación adecuada, completa, equilibrada y variada, es la que nos proporciona todos los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo funcione correctamente y se mantenga en óptimas condiciones, recuperándose de las agresiones a que nos somete el ritmo de vida diario.

Hoy en día, nadie se cuestiona la importancia de la dieta en la aparición y desarrollo de determinadas enfermedades cada vez más frecuentes en la sociedad occidental. Hipertensión arterial, enfermedades cardiacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y obesidad están íntimamente relacionadas con una alimentación desequilibrada y un estilo de vida generalmente caracterizado por el estrés y la falta de ejercicio físico.

Durante los primeros años de nuestra vida, nuestras células se regeneran con facilidad y rapidez de cualquier agresión. Sin embargo, a medida que pasa el tiempo, esta regeneración se ve cada vez más dificultada y no llega a hacerse por completo. Este fenómeno afecta por igual a los diferentes órganos y tejidos pero, en algunos, puede observarse más fácilmente que en otros. La piel es uno de los órganos en los que antes podemos apreciar este desgaste provocado por el paso del tiempo.

La piel es el órgano más extenso que poseemos y tiene una importancia tremenda. Es la encargada de aislar y mantener nuestro equilibrio interno, nos protege del sol, de los cambios de temperatura, de las infecciones, evita nuestra deshidratación, nos ayuda a eliminar toxinas a través del sudor y nos comunica con el resto del universo a través del sentido del tacto. Es por ello que su cuidado no sólo tiene una función estética: es fundamental en nuestra salud.

Una alimentación desequilibrada y unos hábitos de vida poco saludables se reflejarán rápidamente en el aspecto de nuestra piel, ya que a partir de los treinta años comienza a adelgazarse y a perder parte de su colágeno natural por lo que, cualquier exceso, se reflejará antes en su estado y apariencia.

Sin embargo, no debemos olvidar que probablemente también haya

otros órganos que estén sufriendo nuestros excesos aunque no los veamos y, desgraciadamente, quizá cuando el daño pueda apreciarse sea bastante más difícil de remediar. Nos referimos principalmente al corazón, el hígado, los riñones y, por supuesto, al cerebro, ya que el sistema nervioso necesita también estar bien nutrido e hidratado para mantener su funcionamiento hasta edades avanzadas.

Hasta aquí todos estamos de acuerdo, entonces: ¿por qué muchas personas no se alimentan correctamente?

El ritmo de vida impuesto por nuestra sociedad nos lleva a consumir una gran cantidad de alimentos que realmente no necesitamos, ya que casi todos nosotros, aunque trabajemos muchas horas al día, generalmente tendemos al sedentarismo. Además, ya sea por gusto o simplemente por ahorrar tiempo, abusamos con frecuencia de alimentos precocinados y procesados, con exceso de grasas saturadas, azúcares y conservantes.

Podríamos decir que hay dos grupos de personas que se alimentan mal:

– El grupo de los que NO se preocupan por su dieta.
– El grupo de los que SÍ se preocupan, pero lo hacen de manera equivocada.

Aunque pueda parecer mentira, aún existe un gran desconocimiento de estos temas y muchísima gente cree que come de forma correcta y saludable aunque no sea así. Hay muchos errores dietéticos que debemos abandonar si queremos apostar fuerte por la salud.

Errores dietéticos frecuentes que deberíamos desterrar para siempre

Cuando hablamos de errores dietéticos, generalmente, lo primero que acude a nuestra mente son imágenes de comida basura, exceso de frituras y grasas, refrescos azucarados y bollería industrial, ¿no es cierto?

Sin embargo, existen otros errores dietéticos que quizá pasan más desapercibidos. Nos referimos a esas creencias erróneas que aún tienen aquellos que se preocupan por su alimentación y creen que hacen lo correcto aunque no sea así.

Entre estos errores se encuentran:

– Restringir al máximo las grasas: Las grasas no deben ser eliminadas por completo de nuestra alimentación. La lucha sin cuartel que se ha desatado contra la obesidad, nos ha llevado en muchas ocasiones a eliminar cualquier tipo de grasa de la dieta y esto es un error ya que nuestro organismo necesita grasa para realizar muchas de sus funciones: los lípidos (grasas) forman parte de la estructura de las paredes celulares, son necesarios para el aprovechamiento de las

vitaminas liposolubles y para la producción hormonal (por citar sólo algunos ejemplos).

Además, existen una serie de ácidos grasos, denominados esenciales, necesarios para el organismo y que sólo pueden obtenerse a través de nuestra alimentación; es decir, nuestro cuerpo es incapaz de sintetizarlos y deben ser proporcionados a través de alimentos que contienen estas denominadas «grasas saludables», de las que hablaremos con profundidad más adelante, ya que son fundamentales en la dieta antienvejecimiento.

– Eliminar o reducir al límite los alimentos ricos en hidratos de carbono: Esto también es debido generalmente al deseo de mantener la línea. A este respecto, debemos distinguir entre hidratos de carbono de absorción rápida e hidratos de carbono de absorción lenta. Mientras que los primeros provocan subidas y bajadas muy rápidas de los niveles de glucosa en sangre (lo que puede provocar con el tiempo sobrepeso, obesidad y diabetes) los segundos proporcionan la energía necesaria de forma prolongada y estable. Por tanto, estos nunca deberán ser eliminados de una alimentación saludable.

– Comer verdura demasiado cocinada: Muchas personas creen comer sano porque comen mucha verdura, pero si esta está demasiado cocinada (se ha superado su tiempo de cocción óptimo) habrá perdido la mayoría de sus nutrientes.

– Seguir dietas que prohíben un tipo de alimento y engrandecen otro: El secreto de una buena alimentación reside en el equilibrio y la variedad, ya que todos los alimentos nos aportan algo diferente, por lo que si sólo comemos un tipo de alimento es evidente que con el tiempo sufriremos carencias nutricionales. Ya lo decían nuestras abuelas sin haber estudiado sobre nutrición: Hay que comer de todo... Sabiduría popular.

– Saltarse comidas: Por falta de tiempo o por ganas de perder peso, algunas personas se suelen saltar el desayuno, la merienda o incluso la cena. Esto provoca alteraciones en los niveles de glucosa, cambios en nuestro estado de ánimo, nos hace comer con más ansiedad la siguiente comida (porque, lógicamente, tenemos más hambre) y a la larga enlentece nuestro metabolismo haciendo que ganemos peso con mayor facilidad. Lo correcto es hacer cinco comidas pequeñas al día. De esta forma mantenemos nuestro nivel de glucosa estable y nuestro metabolismo siempre activo.

– Abusar de refrescos sin azúcar: Nos referimos a las bebidas *light* que, aunque no aportan calorías, nos hinchan haciendo que retengamos más líquido y por su contenido en gas pueden empeorar la digestión. El consumo de estos refrescos puede ser saludable si no se abusa de ellos, pero nunca deberían ser sustitutos del agua (nuestra principal fuente de hidratación).

– Seguir a ciegas las «modas» en nutrición: ¿Quién no ha leído en muchas revistas a la actriz de la última película de éxito referir que nunca toma lácteos o que ha eliminado por completo el gluten de su dieta? (Naturalmente, aunque no tenga ningún problema de intolerancia alimentaria). Si no hay problemas de alergias o intolerancias, no encontramos que haya ningún motivo para excluir un tipo de alimento, ya que con ello nos privamos de nutrientes y limitamos nuestra dieta haciéndola más monótona y difícil y, cuantas más trabas encontremos a la hora de programar nuestro menú, peor será nuestra relación con la comida y a la larga, con nuestro cuerpo.

Podríamos decir que una alimentación equilibrada se basa en apostar por la variedad, el equilibrio, la naturalidad y el sentido común.

Alimentarnos de forma correcta
es vital para nuestra salud.

Muchas personas creen que se alimentan
de forma adecuada y, sin embargo,
cometen errores nutricionales.

Es importante que analices tu forma de comer. Quizá
estés cometiendo alguno de estos errores

y por eso no estés tan contento con tu salud
y tu aspecto como deberías.

7. ¿De verdad comes sano? Test de alimentación saludable

En demasiadas ocasiones nos encontramos con personas preocupadas por su salud y por su alimentación. Sin embargo, no parecen estar satisfechas ni con su físico ni con su estado general. A menudo se sienten cansadas, con problemas para conciliar el sueño, presentan altibajos emocionales y refieren engordar en cuanto se descuidan un poco.

Es cierto que cada caso es diferente y estos problemas pueden ser debidos a múltiples motivos pero, a veces, el primer paso para sentirse mejor y con más energía se encuentra en una serie de cambios sencillos en los hábitos de alimentación.

«¿Cambiar hábitos? Por favor, si me paso el día contando calorías», pensarán muchos. Pues sí, a pesar de lo mucho que se ha extendido la preocupación por la vida saludable y la nutrición (o quizá, precisamente, debido a ello) los errores dietéticos siguen existiendo e incluso creciendo día a día.

¿Te gustaría saber si de verdad comes tan sano cómo crees? Anímate a hacer con nosotros este test. Se trata sólo de contestar diez preguntas que pueden servir para averiguar si estás haciendo, o no, lo correcto a la hora de alimentarte.

Test: ¿Sabes comer de forma saludable?

· **1. ¿Cuántas comidas haces al día?**

a. Cinco. **b.** Tres. **c.** Cuatro. **d.** Dos.

· **2. Tu desayuno es:**

a. Tomo siempre un lácteo o sustituto, una ración de proteínas, y pan o cereales integrales además de fruta.

b. Café con tostada.

c. Muy abundante para que me llene bien de energía

al comenzar la jornada. No me lo salto nunca.

d. No desayuno porque no tengo tiempo o no tengo hambre.

· **3. Entre el desayuno y el almuerzo:**

a. No tomo nada hasta el almuerzo.

b. Tomo un café o un té.

c. Siempre tomo fruta o un puñado de frutos secos.

d. Patatas fritas o un bollo.

· **4. La dieta mediterránea es:**

a. Una dieta para adelgazar muy sana.

b. Un estilo de alimentación característico de los países mediterráneos que se ha visto que es bastante saludable.

c. Una dieta rica en fibra.

d. Una dieta que aumenta la ingesta de grasas porque se basa en el consumo de aceite de oliva.

· **5. ¿Cuántas piezas de fruta consumes cada día?**

a. Dos. **b.** Una. **c.** Siempre ceno a base de fruta.

d. Al menos tres.

· **6. Comes pescado:**

a. Varias veces a la semana.

c. Sólo como pescado blanco, porque es rico en proteínas y bajo en grasa.

c. Una vez por semana, pues el azul tiene mucha grasa.

d. No como pescado.

· **7. Las legumbres:**

a. Son ricas en proteínas y fibra.

b. Las tomo cada quince días porque son sanas pero tienen muchas calorías.

c. Son un buen sustituto de las verduras frescas.

d. Las tomo una vez al mes.

· **8. El aceite de oliva:**

a. Es hipercalórico.

b. No debe emplearse si se tienen problemas de colesterol alto.

c. Es igual que utilizar mantequilla o manteca.

d. Es más saludable que otras alternativas, sobre todo desde el punto de vista cardiovascular.

· **9. Bebes:**

a. 1 litro de agua al día

b. Entre 1,5 y 2 litros de agua al día.

c. 1 litro de agua y refrescos sin calorías.

d. Depende de la sed que tenga.

· **10. La pasta, el arroz y las patatas**

a. Son ricas en hidratos de carbono saludables y son fundamentales si se hace deporte.

b. Engordan mucho.

c. No deben ser consumidas por personas con diabetes porque son muy ricas en hidratos de carbono.

d. Son la mejor opción a la hora de cenar.

Respuestas:

Debes sumar 1 punto por cada respuesta correcta. Cuanto más cerca del 10 estés, mayores serán tus conocimientos sobre nutrición.

Las respuestas correctas son:

1 - a / 2 - a / 3 - c / 4 - b / 5 - d / 6 - a / 7 - a / 8 - d / 9 - b / 10 - a

Aunque parezca sorprendente, muchos de los puntos de este test nos darán las claves contra el envejecimiento.

En los próximos capítulos analizaremos varios de estos aspectos, pero, como adelanto, podemos decir que para nutrir bien el organismo lo ideal es hacer cinco comidas al día y que estas no sean muy abundantes. Es decir, es preferible no sobrecargar nuestro aparato digestivo de golpe y repartir a lo largo del día nuestra ingesta. Además, de esta forma, nuestros niveles de glucemia (glucosa en sangre) se mantienen estables y al evitar subidas y bajadas bruscas, nuestro cuerpo no siente la necesidad de acumular reservas en forma de grasa.

Es fácil comprender por qué ocurre esto: a lo largo de años y años de evolución el ser humano se ha tenido que enfrentar a periodos de escasez de alimento. En esos momentos, cuando por fin se consigue comer, la glucemia sube de golpe y manda al organismo el mensaje de que deben crearse reservas para sobrevivir en los momentos en que no haya alimento.

Este mecanismo de defensa continúa y por ello tienen más tendencia a acumular grasa las personas que comen sólo una o dos veces al día.

Mantener un peso adecuado es fundamental para mantenerse sano, lleno de energía y vital. En una palabra: joven.

Si crees que comes sano pero no estás contento con tus resultados puede que cometas algunos errores.

¿Has hecho el test?

¿Te ha sorprendido alguna respuesta?

Conocer tus errores es el primer paso para solucionarlos.

8. El peso adecuado, pilar fundamental de la dieta antienvejecimiento

Mantener un peso adecuado es básico para mantener nuestra energía, salud y vitalidad. No será una sorpresa para nadie si decimos que los kilos de más avejentan, pero los kilos de menos también, y no se trata sólo de un punto de vista meramente estético; de ahí la importancia de mantener el peso adecuado.

Pero ¿qué es el peso adecuado?

En la actualidad es un poco complicado determinar cuál es el peso adecuado para cada persona. La moda actual dicta una estética dominada por la delgadez, a veces realmente extrema, y se asocia esta delgadez con la juventud. Sin embargo, mantener un peso demasiado bajo puede hacernos más susceptibles de padecer ciertas enfermedades, casi tanto como el sobrepeso.

Para conocer si nos encontramos dentro de un rango de peso saludable existen diferentes métodos y fórmulas. Uno de los más empleados es el Índice de Masa Corporal (IMC).

Este índice sirve para conocer, mediante una sencilla fórmula, el estado nutricional de un individuo. Para ello se emplea una fórmula muy sencilla. Basta con dividir nuestro peso en kilos entre el cuadrado de nuestra estatura en metros.

Índice de Masa Corporal (IMC) = peso / (estatura x estatura)

Ejemplo:

Una persona que pese 58 kilos y mida 1´67 calculará su Índice de Masa Corporal de la siguiente forma:

IMC = 58 / 1,67 x 1,67

IMC = 58 / 2,78

IMC = 20,8

Su Índice de Masa Corporal sería de 20, por lo que se encontraría dentro del rango de normopeso.

Esta sería la tabla de clasificación según el Índice de Masa Corporal:

Clasificación IMC (kg/m²)

Valores principales

Infrapeso <15,99

Delgadez severa <16,00

Delgadez moderada 16,00 – 16,99

Delgadez no muy pronunciada 17,00 – 18,49

Normal 18.5 – 24,99
Sobrepeso ≥25,00
Preobeso 25,00 – 29,99
Obeso ≥30,00
Obeso tipo I 30,00 – 34,99
Obeso tipo II 35,00 – 39,99
Obeso tipo III ≥40,00

A partir de valores iguales o mayores a 40, se considera que la persona padece obesidad mórbida, con grave riesgo para su salud.

A pesar de ser un método muy útil para valorar el estado nutricional de alguien, debemos saber que no es infalible, ya que no es válido antes de los 18 años, ni durante el embarazo ni en personas muy deportistas con gran cantidad de masa muscular.

Además de este, existen otros métodos para determinar si una persona tiene, o no, un peso saludable.

Aunque lo principal no sea obsesionarnos con cumplir con un canon estético sino sentirnos bien dentro de nuestra piel. Conviene no olvidar que tanto si estamos en el rango de infrapeso como en el de sobrepeso, seremos más propensos a padecer diferentes enfermedades y a acusar antes el paso del tiempo.

Puede que tras leer esto te preguntes por qué algunas personas son capaces de mantener su peso ideal sin esfuerzo, mientras que otras tienen dificultades para lograrlo tanto por exceso como por defecto.

La respuesta a esto es que en el mantenimiento de nuestro peso influyen diferentes factores que debemos tener en cuenta.

Factores que influyen en nuestro peso

Nuestro peso corporal total es el resultado de la suma del peso de nuestros órganos, nuestros huesos, nuestros músculos y nuestra grasa. Sin embargo, cuando nos pesamos creemos que esos kilos se refieren exclusivamente a la grasa, y no es así.

Nuestro peso depende por tanto de:

– Nuestra herencia genética. Los genes influyen en cómo sea de rápido o lento nuestro metabolismo y en la tendencia mayor o menor a acumular grasa en determinadas partes de nuestro cuerpo.

– Nuestra edad. A partir de los treinta años comienza a aumentar la cantidad de masa grasa y a disminuir la cantidad de masa magra.

– Nuestro sexo. Debido a las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, los hombres tienen mayor porcentaje de masa muscular y las mujeres mayor porcentaje de grasa.

– Nuestra altura. Lógicamente, cuanto mayor sea nuestra altura mayor deberá ser nuestro peso.

– Nuestra complexión física. Dos personas con la misma estatura pueden tener diferente complexión física. Esto se refiere

principalmente a la estructura corporal determinada por la envergadura de su esqueleto. Por tanto, a igual estatura una persona puede ser de complexión pequeña, mediana o grande.

Para determinar cuál es la complexión física de una persona existe una sencilla fórmula:

Complexión física = Altura en centímetros / circunferencia de la muñeca en centímetros

De acuerdo a esta fórmula, y según sea el resultado, podemos determinar el tipo de complexión

COMPLEXIÓN FÍSICA HOMBRES MUJERES

Pequeña >10,4 >11

Mediana de 9,6 a 10,4 de 10,1 a 11

Grande < 9,6 < 10,1

La complexión física debe ser tenida en cuenta ya que, como hemos visto, el rango de normopeso en el cálculo del Índice de Masa Corporal es bastante amplio. Es por eso que las personas con una constitución pequeña se encontrarán mejor en los rangos de peso más bajos para su estatura, mientras que las personas de constitución grande se sentirán mejor en los rangos más altos, ya que, de lo contrario, se encontrarían demasiado delgadas.

– **Nuestro metabolismo basal:** Es la cantidad de energía que nuestro organismo necesita para mantenerse en situación de reposo, es decir, la cantidad de energía que nuestro cuerpo gasta simplemente por estar vivo. Este gasto energético es bastante determinante de las necesidades calóricas que necesitamos cada día, ya que la mayor parte de la energía que consumimos, sirve para el mantenimiento de nuestro cuerpo sin influir la actividad física (este sería otro gasto añadido). El metabolismo basal se irá haciendo más lento con el paso de los años y esa es una de las causas de que al hacernos mayores engordemos más fácilmente.

– **Factores ambientales entre los que se encuentran nuestro nivel de actividad física y el tipo de alimentación que tomamos:** Los factores ambientales son importantísimos. Deberíamos mantener una vida activa, siempre, en la medida de nuestras posibilidades, ya que el ejercicio nos ayudará a evitar la pérdida de masa muscular y a aumentar nuestro consumo energético a la vez que estimulamos nuestro metabolismo.

Por otro lado, alimentarnos de forma saludable y comiendo las cantidades que necesitamos nos permitirá tener controlado el peso de forma adecuada, sin cometer imprudencias ni por exceso ni por defecto.

Sobrepeso y envejecimiento

Inconscientemente asociamos, e incluso durante muchos años se

aceptó como algo natural, la ganancia de peso con el paso de los años, y es cierto que a medida que el tiempo pasa aumenta nuestra tendencia a engordar.

El problema es que en muchas ocasiones arrastramos viejos hábitos que a partir de determinada edad no nos benefician en absoluto. Es decir, si seguimos pensando que podemos comer igual que, por ejemplo, como lo hacíamos en la adolescencia (cualquier cosa, a cualquier hora y cualquier cantidad) es casi seguro que comenzaremos a acumular grasa (aunque siempre pueden existir excepciones, claro).

Esto tiene una explicación bastante lógica, y es que las necesidades nutricionales no son algo estático y se van modificando a lo largo de nuestra vida.

A partir de la década de los treinta, pero sobre todo alrededor de los cuarenta, el metabolismo comienza a ralentizarse. Al mismo tiempo, se inicia la pérdida de masa muscular y por ello se acumula grasa con más facilidad. A mayor cantidad de grasa y menor cantidad de músculo, mayor facilidad para continuar engordando ya que el músculo ayuda a consumir grasa y al tener cada vez menor cantidad de masa muscular, nuestras necesidades de energía se reducen aún más. Por ello es fácil entrar en un bucle del que puede ser difícil salir.

Pero, ¿realmente es tan importante el ejercicio físico?

En una sola palabra: SÍ. Realizar ejercicio y llevar un estilo de vida activo es fundamental a la hora de controlar la tendencia a ganar peso, ya que el metabolismo depende de diferentes factores (nuestro sexo, nuestra edad, nuestra estatura y nuestra cantidad de masa muscular). Puesto que el músculo demanda más cantidad de energía para su mantenimiento que la grasa, invertir parte de nuestro esfuerzo en mantener y aumentar nuestra masa muscular es la forma más útil y sana de mantener nuestro metabolismo activo.

Vale la pena esforzarse un poco por mantenernos en un rango de peso normal, ya que el sobrepeso y la obesidad se asocian a gran número de enfermedades que pueden ser graves e incapacitantes y, por tanto, condicionar nuestra calidad de vida haciéndonos envejecer de forma prematura. Entre algunos de estos problemas de salud se encuentran:

- **Problemas cardiovasculares:** Hipertensión arterial, hipercolesterolemia, arterioesclerosis, accidentes cerebrovasculares, angina de pecho e infarto de miocardio.
- **Problemas respiratorios:** Insuficiencia respiratoria, síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS).
- **Cálculos biliares y acumulación de grasa en el hígado** (esteatosis hepática).
- **Síndrome metabólico:** Hipertensión arterial y diabetes tipo 2

(la llamada diabetes del adulto caracterizada por resistencia a la insulina).
– **Artrosis y dolores en las articulaciones**, sobre todo a nivel de las rodillas y la columna vertebral.
– **Infertilidad** (en las mujeres).
– **Mayor tendencia a los trastornos de ansiedad y depresión.**
– **Mayor propensión a la aparición de determinados tipos de cáncer.**

Infrapeso y envejecimiento

Debido a la moda imperante que promociona la extrema delgadez o infrapeso, se habla menos de los riesgos que supone para la salud encontrarse en un rango de peso muy bajo, pero no debemos olvidar que el infrapeso puede ocasionar problemas tan graves como el sobrepeso y, también, supone un obstáculo para mitigar los efectos del paso del tiempo en nuestro organismo.

Evidentemente debemos diferenciar entre estar delgado y estar extremadamente delgado. De igual forma habrá que tener en cuenta la constitución física y la genética de cada uno, así como las posibles causas de esta delgadez, ya que no es lo mismo que alguien haya sido siempre delgado o que comience a perder peso sin motivo aparente. En este caso, la pérdida de peso puede ser el primer signo de alarma de un problema de salud grave que siempre habrá que consultar con el médico.

Algunos de los problemas de salud relacionados con el infrapeso serían:

– Disminución del nivel de energía y tendencia al cansancio.
– Mayor facilidad para sufrir infecciones y otras enfermedades por debilidad del sistema inmunológico.
– Anemia.
– Debilidad de uñas y pérdida de cabello.
– Piel seca, opaca y con falta de vitalidad.
– En las mujeres, alteraciones hormonales con amenorrea (ausencia de menstruación) e infertilidad.
– Pérdida de masa muscular y ósea y con el paso de los años mayor tendencia a la aparición de osteoporosis y mayor riesgo de fracturas.

Consejos para mantener el peso adecuado

Si queremos mantener nuestro peso dentro de un rango saludable, lo principal será averiguar cuál es nuestro rango de peso apropiado según sea nuestro sexo, edad, estatura y constitución física.

A continuación nos pesaremos y valoraremos si debemos ganar o perder algunos kilos, eso sí, siendo REALISTAS. Esto quiere decir que

no debemos obsesionarnos con entrar dentro de una talla determinada o ajustarnos a un patrón estético que no nos corresponde, ya que eso sólo nos llevará a la insatisfacción y a correr riesgos de salud innecesarios.

Lo ideal es centrarnos en comer de forma adecuada y practicar ejercicio de forma regular, eso nos ayudará a sentirnos cada vez más jóvenes, activos y en forma.

Mantener nuestro peso adecuado es fundamental para mantener nuestra salud y nuestra calidad de vida.

El peso adecuado depende de diferentes factores que evolucionan a lo largo de la vida.

No debemos obsesionarnos con ajustarnos

a un peso concreto, ya que debemos tener también en cuenta cuál es nuestra complexión física.

El mantenimiento del peso saludable se basa

en un equilibrio entre nuestras necesidades metabólicas, nuestro grado de actividad física

y nuestra alimentación.

Para mantenernos sanos y en forma deberemos evitar tanto el sobrepeso como el infrapeso.

9. ¿Son útiles las dietas milagro?

En estos tiempos, en los que estar delgado supone un valor añadido asociado al éxito, la belleza y la juventud surgen, cada vez con más frecuencia distintos métodos para adelgazar de forma rápida y definitiva.

El problema es que debido a la necesidad de adelgazar que tienen muchas personas aparecen oportunistas que, generalmente con muy pocos escrúpulos y muy poca o nula base científica, prometen resultados milagrosos que pueden llegar a poner en auténtico peligro nuestra salud. Son las llamadas «dietas milagro».

¿Qué es una «dieta milagro»? Cómo podemos identificarla

Las dietas milagro tienen en común entre sí varios puntos. Por lo general, todas ellas coinciden en prometer una rápida pérdida de peso sin esfuerzo y sin necesidad de hacer ejercicio. Se trata de encontrar un atajo para conseguir muy rápidamente, y con facilidad, lo que normalmente requiere un tiempo más prologado si lo hacemos de forma saludable.

Estas dietas suelen tener ciertas características que las hacen fácilmente reconocibles:

– Prometen una pérdida de peso muy rápida y fácil.
– Ensalzan las propiedades nutricionales de un alimento concreto, convirtiéndolo en el alimento «estrella» de su dieta, logrando que lo comamos hasta que nos salga por las orejas.
– Restringe o incluso prohíbe otros alimentos sin obedecer a ninguna base científica, llegando a provocar carencias nutricionales que, en ocasiones, llegan a ser importantes.
– Muchas de ellas afirman que determinado personaje famoso está en forma gracias a su seguimiento.
– Se suelen apoyar en testimonios, supuestamente auténticos, de personas que están satisfechas con los resultados y nos animan a ponernos manos a la obra para cambiar de vida de forma satisfactoria. Naturalmente, gracias a estos testimonios podemos darnos cuenta de que «todos nuestros problemas desaparecerán a la misma velocidad que nuestros kilos de más».

Tipos de «dietas milagro». Clasificación

Existen diferentes tipos de dietas milagro, pero se puede hacer una pequeña clasificación general:

– Dietas basadas en una importante restricción calórica: Suelen ser dietas muy desequilibradas. Se pierde peso, sí, pero al peligro que supone el desequilibrio nutricional debemos sumarle el efecto rebote provocado por la pérdida de masa muscular y el consiguiente enlentecimiento metabólico.

Este enlentecimiento del metabolismo se debe fundamentalmente a dos causas:

1. Como consecuencia de la gran restricción de calorías aportadas, el cuerpo pone en marcha un sencillo mecanismo de defensa. Interpreta que nos encontramos en una época en la que no hay posibilidad de conseguir alimentos y comienza a ahorrar energía para realizar su mantenimiento. Por eso es frecuente que al comienzo de dietas muy estrictas se pierda peso con gran rapidez y facilidad, pero pasado un tiempo veamos frenada esa pérdida.
2. Como, a pesar de todo, nuestro organismo necesita energía comenzará a consumir parte de las proteínas de su musculatura. Por ello, podemos estar perdiendo peso pero a costa del músculo en lugar de la grasa y esto hará aún que nuestro metabolismo sea más lento.

Debido a ello se producirá la tan temida recuperación de los kilos perdidos en cuanto se abandone la dieta, haciendo que cada vez sea más fácil engordar y más difícil adelgazar. ¿Quién no conoce a alguien con este problema?

– Dietas basadas en la disociación: Se basan en evitar determinadas combinaciones de alimentos asegurando que, de esta forma, se perderá peso. Se fundamentan en la creencia de que los alimentos no nos hacen engordar por su contenido energético sino porque son combinados de forma incorrecta y suelen centrarse en la teoría de no mezclar nunca hidratos de carbono con proteínas. Esta teoría es errónea porque, para empezar, no hay alimentos puros en su composición, es decir, todos contienen hidratos de carbono, proteínas y lípidos, aunque la proporción sea diferente en cada uno. El motivo de que haya gente que asegure que ha perdido peso es porque además de disociar han restringido el aporte calórico. Aquí no hay magia: si comes un plato grande de patatas fritas todos los días seguro que engordas, aunque no lo acompañes de las proteínas de un filete.

– Dietas excluyentes de nutrientes: Estas dietas se han hecho muy populares en los últimos tiempos. Por ejemplo, pueden eliminar por completo los hidratos de carbono y basarse en un aumento de la ingesta de proteínas o grasas. Estas dietas son peligrosas porque pueden producir alteraciones metabólicas muy graves y por supuesto carencias nutricionales.

– Dietas basadas en el consumo de algún producto supuestamente natural en forma de cápsulas, batidos, jarabes… que nos ayudará a perder peso y a mantener la energía a lo largo del día: La composición de estos productos milagrosos puede ser muy variable, ya que puede ser desde un complejo vitamínico a un diurético o laxante. Además del peligro que supone la ingesta de un producto sospechoso, está el peligro para nuestro bolsillo debido al elevado coste que suelen tener. Estas dietas suelen beneficiar principalmente a su creador.

– Dietas esotéricas: Estas dietas merecerían un capítulo aparte pues son de lo más pintoresco ya que, además de carecer de base científica, mezclan conceptos mágico-supersticiosos con la nutrición. Dietas como la que nos dice qué comer según sea nuestro grupo sanguíneo o dietas que se basan en ayunos según cuál sea la fase de la luna, son ejemplos claros de algo que, si no pusiera nuestra salud en riesgo, sería hasta divertido.

Los principales riesgos de las «dietas milagro»

Las dietas milagro suponen un riesgo para la salud, fundamentalmente debido a que no se basan en el equilibrio. Es cierto que cuando existe un problema de obesidad, o simplemente de sobrepeso, es necesario reducir el número de calorías que ingerimos al día aunque, eso sí, siempre manteniendo la proporción adecuada de nutrientes (proteínas, grasas e hidratos de carbono, además de vitaminas y minerales).

La forma adecuada de adelgazar es poco a poco. Las prisas por alcanzar el peso deseado nunca son buenas y el recurrir a las dietas milagro puede tener consecuencias a corto, medio y largo plazo.

Algunas de estas consecuencias son:

1. Desde el punto de vista psicológico: Estas dietas generalmente son muy restrictivas (aunque según su propaganda, no requieran ninguna clase de esfuerzo). Al ser tan restrictivas es inevitable que se produzca un aumento de la ansiedad y un empeoramiento en nuestra relación con la comida, por lo que en casos extremos puede haber mayor riesgo de padecer algún tipo de trastorno de la alimentación como anorexia, o con más frecuencia bulimia.

2. Desde el punto de vista educacional: Mantener el peso adecuado de forma estable debe estar basado en una buena actitud hacia la comida y nuestro cuerpo, por ello es necesario aprender a comer bien y abandonar aquellos errores que cometemos a diario. Estas dietas milagro no enseñan a adquirir hábitos saludables e incluso fomentan nuevos errores, por lo que al terminar la dieta volveremos a comer de forma inadecuada y por tanto a recuperar el peso perdido o incluso a aumentarlo aún más.

3. Desde el punto de vista físico: En las dietas en que se restringen demasiado las calorías y, más aún, en aquellas en las que se practican periodos de ayuno o semiayuno, puede haber cansancio, debilidad, taquicardia, hipotensión, mareos e incluso desmayos por hipoglucemia. También puede aumentar la tendencia a la depresión y a los pensamientos obsesivos sobre la comida. Aparece igualmente pérdida de masa muscular y desmineralización ósea que con el tiempo aumentará el riesgo de padecer fracturas.

Pueden producirse trastornos metabólicos, sobre todo en el caso de las dietas que eliminan casi por completo los carbohidratos y aumentan la ingesta de proteínas y grasa.Estas dietas producen una gran sobrecarga del hígado y los riñones, que deben eliminar el exceso de proteínas y equilibrar el pH del organismo ya que, con estas dietas, se vuelve más ácido de lo normal.

El riesgo cardiovascular también se ve aumentado, sobre todo en ciertas dietas que fomentan el consumo de alimentos ricos en colesterol.

¿Quién puede caer en la trampa de estas dietas?

Nadie está libre de caer en la trampa de alguna de estas dietas. ¿Quién no conoce a algún amigo, amiga, compañero de trabajo, vecino o familiar que nos cuenta que está haciendo alguna dieta de moda? ¿Quién no ha tenido, alguna vez, algún acontecimiento para el que querría perder algo de peso de forma apresurada?

Si no tenemos las ideas muy claras, es probable que intentemos encontrar la solución más rápida y eso nos lleve a un peligroso bucle en que vayamos encadenando un régimen tras otro.

Es cierto que puede ser algo complicado salir de la dinámica de este tipo de dietas, pero nunca debemos olvidar que es mejor aprender a comer bien y adquirir unos hábitos saludables que nos permitan ser felices dentro de nuestro cuerpo, que pasarnos la vida obsesionados con cada kilo en la montaña rusa de las dietas y la báscula.

No caigamos en la trampa de las modas. No todos somos iguales. Cada persona tiene un tipo de cuerpo que hay que cuidar como se merece. Sólo hay que aprender a hacerlo de forma correcta.

Las dietas milagro son una trampa
que promete una pérdida de peso
rápida y sin esfuerzo.
La mayoría carecen de base científica.
Muchas se apoyan en el rumor

(generalmente no confirmado)
de que determinada famosa debe
su buena figura a ella.
El principal peligro es que son muy restrictivas, por lo que pueden poner
en riesgo nuestra salud.
El efecto rebote es muy frecuente tras
la terminación del régimen, ya que no se basan
en un aprendizaje de buenos hábitos nutricionales y casi siempre se siguen cometiendo los mismos errores que nos llevaron a engordar.
No olvides que la pérdida de peso
y su mantenimiento en el tiempo, se basan SIEMPRE en adoptar un estilo de vida saludable con una alimentación equilibrada
y con la práctica de ejercicio de forma habitual.

10.
Los alimentos que te perjudican. Los alimentos que te hacen envejecer más rápidamente

En el momento en que decidimos optar por una forma de alimentación saludable podemos vernos asaltados por una serie de dudas. Es normal. Te preguntas si lo que estás comiendo hasta ahora es apropiado o, por el contrario, si es posible que esté perjudicando a tu salud.

Mantener nuestro cuerpo joven, por dentro y por fuera, es mucho más que un tema estético; se trata de proporcionar a nuestras células todo aquello que necesita para nutrirse y regenerarse, de la forma más eficaz posible.

Igual que existen una serie de alimentos que no deben faltar en nuestra mesa debido a su interés nutricional, existen otros que claramente nos perjudican, principalmente si son consumidos de forma habitual o en exceso.

No todas estas sustancias son igual de perjudiciales, ya que mientras que en algunas es evidente que es mejor evitar su consumo en otras simplemente bastaría con reducir o limitar su ingesta, ya que su consumo moderado u ocasional no es necesariamente un problema de salud o de envejecimiento prematuro.

Los alimentos que te harán envejecer antes de tiempo, pues perjudican tu salud, suelen tener algo en común: suelen contener alguna o algunas de estas sustancias:

1. Grasas saturadas: Hemos mencionado con anterioridad que las grasas son un nutriente necesario para la vida ya que cumplen diversas funciones:

– Son necesarias como reserva de energía (1 gramo de grasa proporciona 9 Kilocalorías de energía).

– Sirven de aislante térmico y como protección de nuestros órganos internos.

– Forman parte de las membranas celulares.

– Son esenciales para el sistema nervioso, para la secreción hormonal y para la asimilación y transporte de vitaminas liposolubles.

El problema se encuentra en que no todos los tipos de grasa son

igual de «apropiadas» y dentro del grupo «inapropiado», se hallan las grasas saturadas.

Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente debido a sus características estructurales y el principal problema derivado de su consumo, sobre todo si se hace habitualmente, es que además de provocar sobrepeso y obesidad elevan los niveles de colesterol LDL (que es el más perjudicial para la salud de las arterias y el corazón) por lo que incrementan el riesgo de sufrir arterioesclerosis, infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares, además de aumentar la incidencia del llamado Síndrome Metabólico, caracterizado por obesidad de distribución principalmente abdominal, hipertensión arterial y diabetes tipo 2 (la llamada diabetes del adulto).

Las grasas saturadas son en su mayoría de origen animal y las encontramos en alimentos como: mantequilla, manteca, tocino, mayonesa, nata y salsas preparadas.

Aunque siempre se habla de las grasas de origen animal como las poco saludables, no debemos olvidar que también existen grasas saturadas de origen vegetal, como el aceite de coco y palma, que suelen ser muy empleadas en la elaboración de repostería industrial (esos bollitos tan apetecibles que nos encontramos en las estanterías de nuestro supermercado). Ese es uno de los motivos por los que el abuso de la bollería industrial puede tener consecuencias muy desfavorables para nuestra salud y puede contribuir a que el paso de los años sea más marcado que en aquellas personas que restringen su consumo.

2. Grasas trans: Las grasas trans son un tipo de grasa que no existe de forma natural en la naturaleza y se obtienen artificialmente mediante un proceso por el que se inyectan, a elevadas temperaturas, átomos de hidrógeno a las grasas insaturadas. De esta forma, se modifica la estructura química natural de las grasas cambiando sus enlaces que pasarían de «cis» a «trans», y todos los átomos de carbono quedarían saturados; por ello, estas grasas que inicialmente eran líquidas a temperatura ambiente pasarían a ser sólidas.

Un ejemplo de alimento rico en grasas trans lo encontramos en la margarina, que es una grasa de origen vegetal solidificada. Además, este tipo de grasa también la hallamos en multitud de alimentos como: patatas fritas de bolsa, comida basura, bollería y repostería industrial, y precocinados.

Las grasas trans son muy empleadas en la actualidad ya que son baratas, fáciles de manejar y aumentan el tiempo de conservación de los alimentos. Para identificarlas deberemos leer la composición de los alimentos y estar atentos a las palabras: grasas

trans, grasas vegetales hidrogenadas o grasas vegetales parcialmente hidrogenadas, que es como son denominadas habitualmente en el etiquetado de los alimentos comercializados.

El problema de este tipo de grasa es que en el organismo se comportan exactamente igual que las grasas saturadas, provocando los mismos problemas que estas. Sin embargo son frecuentemente consumidas por personas que piensan que se trata de productos saludables, ya que al poner en su composición que su origen es vegetal, se confunden con facilidad con las grasas «buenas».

3. Hidratos de carbono refinados: Al igual que decíamos al referirnos a las grasas, debemos aclarar que los hidratos de carbono son necesarios en toda alimentación saludable. Sin embargo, deberíamos limitar el consumo de carbohidratos de absorción rápida y harinas refinadas, de los que hablaremos con más detenimiento en el capítulo dedicado al envejecimiento y los hidratos de carbono.

Los hidratos de carbono de rápida absorción como por ejemplo el azúcar blanco común (sacarosa), aportan las también llamadas «calorías vacías», es decir calorías con escaso valor nutricional y además provocan una subida brusca de los niveles de glucosa en nuestra sangre, desequilibrando el organismo que lo intentará compensar con un aumento brusco de la secreción de insulina.

Esto provocará, finalmente, un rápido descenso de la glucemia (concentración de glucosa en sangre) que nos llevará a sentirnos débiles y hambrientos antes de tiempo, lo cual nos hará que necesitemos comer pronto y además, generalmente, nos apetecerá de nuevo algo dulce, con lo que el ciclo volverá a comenzar.

Se ha comprobado que estas subidas y bajadas bruscas de glucosa en nuestra sangre nos hacen más propensos a padecer problemas cardiovasculares, sobrepeso y diabetes.

Por tanto, a la hora de comer hidratos de carbono, lo ideal es optar por legumbres, frutas, patatas, arroz y pasta (aún mejor si elegimos su versión integral). Por otro lado, para endulzar una comida o postre, lo mejor es utilizar el edulcorante más saludable que nos ofrece la naturaleza: la miel, un alimento que proporciona, además de energía, multitud de vitaminas y minerales.

4. Aditivos alimentarios (antioxidantes artificiales, potenciadores del sabor, colorantes artificiales…): Los aditivos alimentarios son una serie de sustancias añadidas a los alimentos con el fin de potenciar su sabor, mejorar su aspecto haciéndolos más atractivos para su consumo o favorecer su conservación. Se sabe que las conservas, especialmente aquellas de productos

cárnicos, suelen contener gran cantidad de nitritos.

El problema es que, aunque se supone que estos productos están estudiados para garantizarnos su seguridad, diversos autores difieren en este aspecto ya que aún no se conocen los posibles efectos de muchos de ellos a largo plazo.

Hoy en día es prácticamente imposible encontrar productos que no contengan algún tipo de aditivo (salvo los productos ecológicos). Por tanto, conviene que seamos conscientes de este hecho y elijamos, en la medida de lo posible, alimentos frescos y naturales.

Para concretar aún más, podemos resumir diciendo que, además de lo anteriormente expuesto, existen una serie de alimentos que es mejor evitar:

1. Alimentos con calorías vacías: Son aquellos que no nos aportan apenas nutrientes pero sí un montón de calorías que transformaremos en grasa y kilos de más aunque estemos mal nutridos. Dentro de estos alimentos se encuentran los azúcares refinados, los caramelos y otros dulces, la bollería industrial (suele ser muy rica en azúcares refinados y grasas trans), los aperitivos y *snacks* de bolsa y las bebidas alcohólicas de alta graduación.

2. «Comida basura» (en muchos países conocida como «comida chatarra»): Este tipo de alimentos, relacionados con los precocinados y la comida rápida, suelen ser muy ricos en grasas, sal y aditivos químicos. El abuso de este tipo de comida se relaciona con niveles altos de colesterol y obesidad, pero lo más preocupante es su popularidad entre los niños que suelen preferir este tipo de alimentos a los más saludables, a una edad en que la adquisición de hábitos adecuados es fundamental para asegurar su desarrollo y evitar problemas que se arrastrarán hasta la edad adulta.

3. Frituras: Un exceso de alimentos preparados de esta forma no es sano, ya que, sobre todo si se trata de precocinados, suelen contener un exceso de grasas saturadas, grasas trans (o hidrogenadas), sal y aditivos químicos. Además, el problema se agrava cuando este tipo de productos desbanca a los productos frescos y naturales en nuestra despensa, con lo que ganamos en grasas, calorías y toxinas en detrimento de las proteínas, la fibra, las vitaminas y los minerales.

Otro problema añadido de las frituras es el tema del aceite reutilizado en exceso, sobre todo si es sometido a elevadas temperaturas.

El aceite para freír no debe ser usado más de tres o cuatro veces (como mucho) y su temperatura no debería superar nunca los 180ºC, ya que a partir de esta temperatura el aceite se oxida

perdiendo sus propiedades saludables y se comienzan a generar hidrocarburos, ácidos y radicales libres, y el consumo de estas sustancias de forma habitual se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer cáncer.

Es decir, consumir un exceso de frituras de forma habitual no sólo nos hará ganar kilos de más, sino que también inundará nuestro organismo de productos tóxicos que sobrecargarán nuestro aparato digestivo, nuestro corazón, nuestro hígado y nuestros riñones, y al aumentar el número de toxinas en el organismo este envejecerá precozmente (además del grave riesgo que supone el cáncer).

Para reducir en la medida de lo posible estos riesgos deberemos extremar los cuidados del aceite a la hora de realizar frituras (si a pesar de todo las queremos realizar):

– Elegir un aceite de calidad. Lo ideal es utilizar aceite de oliva ya que también se ha demostrado que es el más estable y el que mejor mantiene sus propiedades a altas temperaturas.

– No realizar las frituras a más de 180ºC.

– Estar atentos a los cambios en el aceite (color, olor, aparición de espuma en su superficie). Cuando estos cambios aparecen significa que se han producido una serie de reacciones químicas que perjudicarán a largo plazo nuestra salud y quiere decir que ha llegado el momento de tirar ese aceite y sustituirlo por otro nuevo.

– Nunca mezclar aceite usado con aceite nuevo.

4. Alimentos demasiado tostados o quemados: Al quemar o tostar en exceso un alimento perdemos parte de sus propiedades nutricionales y se generan toxinas, entre ellas la acrilamida, que al acumularse en el organismo puede provocar diferentes alteraciones.

5. Ahumados: El ahumado es una técnica de conservación de los alimentos que se realiza desde hace miles de años.

Este proceso consiste en someter a los alimentos a la acción del humo durante un tiempo prolongado. El problema es que con la combustión, además de CO_2, se generan muchas toxinas que impregnan al alimento que después consumiremos. Por ello, es mejor no abusar de alimentos ahumados y hacerlo sólo de forma ocasional, ya que muchas toxinas pueden tener un efecto acumulativo en el organismo y pasarnos factura más adelante.

6. Sal: Un exceso de sal en la alimentación además de provocar hipertensión arterial es una sobrecarga para los riñones. También aumenta la retención de líquido haciendo que nos sintamos pesados e hinchados, y perjudica el buen estado de la piel favoreciendo la aparición de la temida celulitis.

7. Refrescos azucarados: El consumo de refrescos azucarados,

sobre todo si es frecuente, no está recomendado, ya que su concentración de azúcar es altísima. También contienen gran cantidad de aditivos químicos, sodio y oxalatos que pueden favorecer la aparición de cálculos renales.

El consumo de este tipo de bebidas puede generar adicción y provoca elevaciones y descensos rápidos y bruscos del nivel de glucosa en sangre, con lo que aumentan el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, caries y diabetes.

Si, además, en su composición se encuentra el ácido fosfórico, se verá dificultada la absorción de calcio lo que perjudicará a la salud de nuestros huesos.

8. Bebidas alcohólicas de alta graduación: No queremos decir que no podamos tomar alguna copa de vez en cuando; lo que queremos decir es que, como siempre, la clave está en la moderación.

Las bebidas alcohólicas aportan gran cantidad de calorías vacías pero, además, la ingesta de gran cantidad de alcohol puede tener consecuencias gravísimas para la salud, ya que provoca daños al sistema nervioso central y al hígado (en casos extremos puede llegarse a la cirrosis). Además, puede generar adicción y, sobre todo, deberíamos evitar su consumo a edades tempranas ya que, cuando no se ha completado el desarrollo, es más fácil que se produzcan daños debido a su ingesta.

Existen una serie de alimentos que debemos evitar, o al menos reducir en nuestra dieta, para mantener nuestra salud y no envejecer antes de tiempo:

– Grasas saturadas y grasas trans.

– Hidratos de carbono de absorción rápida.

– Alimentos con grandes cantidades de conservantes y aditivos químicos.

– Frituras mal realizadas.

– Alimentos excesivamente tostados o quemados.

– Alimentos con exceso de sal y ahumados.

– Alimentos con calorías vacías.

– Comida basura.
– Repostería industrial.
– Refrescos azucarados.
– Bebidas alcohólicas de alta graduación.
4 Lo ideal es, que siempre que sea posible, elijas alimentos frescos y naturales.

11.
El secreto de la juventud: la dieta equilibrada. Los nutrientes que no pueden faltar

Con los avances realizados en los últimos años, tanto en el campo de la Medicina como en el de la Nutrición, se ha podido demostrar algo que antes sólo intuíamos y es el hecho de que aquello que comemos es determinante en nuestra salud y nuestra calidad de vida.

Para mantener nuestro cuerpo sano durante más tiempo es necesario cuidarlo como se merece y para ello hay que nutrirlo e hidratarlo. Es lógico, ¿no? A nadie se le ocurriría tener un Ferrari y dejarlo sin el mantenimiento adecuado. ¿Nuestro cuerpo no es más importante? Al fin y al cabo, podríamos cambiar de coche pero no de cuerpo...

Muchas enfermedades crónicas pueden ser controladas e incluso prevenidas con el seguimiento de una dieta equilibrada. De hecho, una de las primeras medidas del tratamiento de la diabetes, la hipercolesterolemia y la hipertensión arterial, entre otros muchos padecimientos, es una dieta adecuada y la práctica de ejercicio físico de forma regular.

El seguimiento de una dieta equilibrada es imprescindible para la salud y, por supuesto, para frenar el envejecimiento. En cuanto al ejercicio no hay que asustarse; no se trata de pretender conseguir batir records olímpicos, sino simplemente mantener una actividad física adecuada a nuestras posibilidades, es decir, podemos comenzar con un tipo de ejercicio suave, como por ejemplo pasear a ritmo rápido y, a medida que vayamos sintiéndonos más en forma pasar a un nivel superior de entrenamiento.

En capítulos anteriores se explicó la relación del envejecimiento con el exceso de cortisol, también conocida como la hormona del estrés. Esta hormona, en condiciones normales mantiene unos niveles adecuados que no son perjudiciales para el organismo. Sin embargo, en situaciones de estrés crónico la secreción de esta hormona se dispara elevando la glucemia (concentración de glucosa en sangre), aumentando el apetito y favoreciendo la acumulación de grasa a nivel abdominal (y esta es la acumulación de grasa más peligrosa desde el punto de vista cardiovascular). Pues bien, se ha comprobado que el seguir una dieta desequilibrada, con una alimentación incorrecta,

dispara la secreción de cortisol como si de una situación de estrés se tratara, descontrolando nuestro equilibrio interior y acelerando el proceso de envejecimiento. Por ello, vale la pena esforzarse un poco en adquirir una serie de hábitos saludables a la hora de alimentarnos ya que nos ayudarán a sentirnos más sanos, jóvenes y llenos de energía.

Seguir una dieta sana y equilibrada no es tan difícil como pueda parecer. Es curioso que aún muchas personas asocien una dieta equilibrada y sana con un régimen monótono e hipocalórico cuando esto no debe ser así, precisamente porque sería imposible mantener una alimentación de ese tipo de forma permanente.

Con una alimentación equilibrada no perseguimos perder peso como objetivo principal, sino mejorar nuestra salud. Al alimentarnos de forma adecuada un tiempo, nos sorprenderemos al comprobar cómo poco a poco mejorará nuestro aspecto general (incluida nuestra figura) e irán desapareciendo los kilos de más que pudiéramos tener, sin necesidad de recurrir a planes dietéticos extraños, complicados o incluso, en algunas ocasiones, peligrosos.

Podríamos decir que el secreto de una dieta antienvejecimiento está en comer de la forma más completa posible sin olvidarnos de mantener el equilibrio adecuado y para ello debemos tener claro que existen una serie de nutrientes que nunca nos deben faltar.

A continuación explicaremos con más detalle muchos de estos nutrientes y dónde podemos encontrarlos.

Nuestro objetivo será, por tanto, «aprender a comer» en lugar de «dejar de comer». Para ello, prestaremos especial atención a determinados factores como la importancia del agua, las principales fuentes de antioxidantes, la fibra, las grasas saludables, las proteínas, las vitaminas y minerales y los hidratos de carbono, en cuyo capítulo explicaremos qué es realmente el índice glucémico y cuál es su importancia.

Seguir una dieta equilibrada y saludable
es la clave de la dieta antienvejecimiento,
ya que el seguimiento de dietas demasiado restrictivas y desequilibradas, producen un aumento de los niveles de cortisol que nos hará acumular grasa y envejecer antes de tiempo.

Tu objetivo deberá ser «aprender a comer»
en lugar de «dejar de comer».
No se trata de comer menos,

sino de comer mejor.

11. 1. La importancia del agua

El agua es químicamente H_2O (un átomo de oxígeno y dos de hidrógeno) y puede parecer mentira que una fórmula tan sencilla sea la clave del secreto de la vida en la Tierra, porque, sin agua, la existencia de vida, tal como la conocemos en nuestro planeta, sería sencillamente imposible.

Aproximadamente el 70 por ciento de la Tierra es agua y el 75 por ciento de nuestro cuerpo al nacer, también. Poco a poco, con el paso de los años, nuestro cuerpo perderá parte de ese contenido de agua llegando a ser de sólo el 60 por ciento en la vejez.

En el ser humano la mayor parte del agua se encuentra en el interior de nuestras células (alrededor del 60 por ciento) mientras que el resto compone el agua extracelular.

El agua es necesaria para que nuestro cuerpo pueda realizar las diferentes reacciones metabólicas y aunque podríamos pasar varias semanas sin comer, no sobreviviríamos más de una semana sin beber.

A lo largo del día se producen una serie de reacciones químicas en nuestro cuerpo que provocan pérdidas de agua que hay que reponer para mantener nuestro equilibrio interior. Perdemos agua a través de la orina, el sudor, la respiración… y estas pérdidas pueden incrementarse en determinadas circunstancias como temperaturas altas, humedad elevada, realización de ejercicio físico, o situaciones de enfermedad que cursen con fiebre, vómitos o diarrea. Es fundamental compensar estas pérdidas para evitar la deshidratación.

Algunas funciones del agua en nuestro cuerpo

– Forma parte de nuestra estructura celular y en determinados tejidos, como el sistema nervioso y sanguíneo, lo hace aún en mayor medida.

– Es necesaria para la disolución y transporte de hormonas, enzimas y nutrientes.

– Es imprescindible para la realización de las diferentes reacciones metabólicas.

– Ayuda a regular la temperatura corporal mediante la transpiración.

– Es fundamental para desintoxicar y depurar el organismo al servir de medio de transporte a las toxinas que se eliminarán, fundamentalmente, a través de los riñones (por medio de la orina) y de la piel (por medio del sudor). Es importantísimo beber suficiente agua para que nuestros riñones puedan funcionar de forma correcta, eliminando sustancias de desecho y evitando la temida retención de líquido que nos hace sentir pesados e

hinchados a lo largo del día.

– Actúa como amortiguador y lubricante en diferentes órganos. Podemos observar claramente su función amortiguadora en el interior de nuestras articulaciones y durante el embarazo, como componente fundamental del líquido amniótico.

– Es vital para la digestión, absorción y transporte de nutrientes. También es necesario un adecuado aporte de agua para evitar el estreñimiento.

– Sin la suficiente hidratación es imposible mantener una piel sana, luminosa, flexible y joven.

¿Cuánta agua debemos beber?

Como norma general se suele decir que cada día debemos beber entre 1,5 y 2 litros de agua. Sin embargo, esta no es una cantidad fija que debamos respetar a rajatabla, ya que existen diversos factores que pueden influir en que las necesidades sean mayores o menores.

Entre estos factores encontramos:

– Edad.
– Sexo.
– Peso.
– Talla.
– Metabolismo basal.
– Estado de salud (las pérdidas de agua pueden aumentar con la aparición de fiebre o en caso de ciertas enfermedades como resfriados, problemas gastrointestinales o en caso de quemaduras extensas; igualmente, podría ser necesario disminuir la ingesta de líquidos en caso de algunas enfermedades cardíacas y renales).
– Actividad física.
– Factores ambientales de temperatura y humedad.

Para saber si realmente bebemos todo lo que necesitamos deberíamos escuchar las señales que nos envía nuestro cuerpo. La primera señal que nos indicaría la falta de agua sería la aparición de sed, por tanto habrá que beber cada vez que nos sintamos sedientos. Sin embargo, este no es el único signo de que estamos «secos» y hay ocasiones en las que la sensación de sed no aparece o no es tan clara. Algunos indicativos de que debemos beber serían:

– Dolores de cabeza.
– Cansancio.
– Falta de concentración.
– Irritabilidad.
– Mareos.
– Piel seca.
– Orina disminuida y concentrada.
– Piel y boca seca.
– Puede llegar a producirse desorientación y pérdida de

conciencia (en casos muy extremos)

La importancia de beber agua durante el ejercicio

Como ya hemos mencionado anteriormente, nuestra necesidad de agua diaria depende de diversas circunstancias tanto internas (las que dependen del estado de nuestro cuerpo) como externas (las que tienen que ver con el ambiente exterior), y una de esas circunstancias externas es el ejercicio físico.

Todos los que practiquéis ejercicio de forma habitual, que seguro que sois todos, o la mayoría, sabréis de sobra lo importante que es manteneros bien hidratados mientras practicáis deporte, pero por si acaso aún hay alguien que ande algo despistadillo en el tema lo explicaremos de forma sencilla.

Cuando estamos haciendo ejercicio se acelera nuestro metabolismo para proporcionar la energía que necesitan nuestros músculos. Como consecuencia de ello se elevará la temperatura corporal, y como esta debe mantenerse siempre constante (alrededor de 37ºC) comenzaremos a sudar para enfriar nuestro cuerpo.

Gracias a la evaporación de millones de gotitas de sudor, nuestro cuerpo perderá ese exceso de calor que lo pondría en serio peligro. Además, las pérdidas de agua se incrementan al acelerarse la respiración ya que también perdemos cierta cantidad de líquido en cada espiración en forma de vapor de agua. Por tanto, no debemos olvidar que, mientras practicamos nuestro deporte favorito, a través del sudor y de la respiración perdemos gran cantidad de agua que habrá que reponer.

Los peligros de la deshidratación siempre son grandes y más aún en las personas que practican deporte, ya que aquí puede ser muy rápida y grave si no se le pone remedio, debido a que si no reponemos el líquido perdido durante el ejercicio disminuirá el volumen del plasma sanguíneo y sobrecargaremos a nuestros pulmones y corazón. También disminuirá la capacidad de refrigeración del organismo al disminuir la posibilidad de sudar (queda poco líquido que eliminar y no estamos para desperdiciar ni una gotita de agua) con lo que se elevará la temperatura corporal y podemos llegar a sufrir un golpe de calor.

De cualquier forma, sin necesidad de llegar a un caso de deshidratación extrema que nos ponga en peligro, se ha podido comprobar cómo la deshidratación afecta al rendimiento deportivo, es decir, que si no reponemos las pérdidas de líquido comenzaremos antes a sentirnos fatigados y nuestros músculos no responderán de la forma adecuada.

Un error bastante frecuente entre los que comienzan a hacer deporte, sobre todo si lo hacen con la intención de perder peso, es hacerlo a horas en las que las temperaturas son bastante elevadas y usando ropa para sudar más.

Pues bien, no debes olvidar nunca que el sudor es agua y sales minerales, **no grasa**, por lo que la pérdida de peso que se produzca no será una pérdida real, sólo nos estaremos quedando secos por dentro y estaremos perjudicando nuestra salud.

A la hora de practicar deporte deberemos hidratarnos poco a poco y de forma constante.

Lo ideal sería que comenzáramos a beber antes de empezar a entrenar (unos 500 ml unas dos horas antes y 200 ml justo al comenzar) y mientras estemos entrenando seguir bebiendo cada 10 ó 15 minutos alrededor de 200 ml (aunque no sintamos sed).

La importancia del agua para frenar el envejecimiento

Como ya hemos mencionado al comienzo de este capítulo, al nacer estamos formados por agua en un porcentaje altísimo (el 75 por ciento de nuestro cuerpo al nacer es agua) y con la edad perderemos parte de este agua llegando a ser a edades avanzadas del 60 por ciento.

Con la edad cambia la composición corporal disminuyendo la masa muscular y el contenido de agua en el interior de nuestras células. Si a esto le sumamos que a medida que envejecemos disminuye nuestra capacidad para percibir la sensación de sed, es fácil deducir que deberíamos seguir bebiendo lo suficiente para mantener un buen nivel de hidratación a lo largo de toda la vida.

También es fácil comprender que para mantener un aspecto lo más juvenil posible deberemos hidratar y cuidar nuestra piel, que es el órgano en el que podemos observar primero los signos del paso del tiempo. Para ello no basta con aplicar cremas milagrosas. Esto no nos serviría de nada si no nos proporcionamos hidratación interior. Pero por mucho que nos preocupe nuestro aspecto no sólo se trata de una cuestión de piel ya que el paso del tiempo afecta de forma global a todo el organismo.

El agua es fundamental para la existencia y también para el mantenimiento de una vida de calidad, ya que es imprescindible para que se produzcan las reacciones metabólicas y la obtención de energía necesaria para el mantenimiento y la regeneración celular que permita que nuestros órganos funcionen de forma adecuada y envejezcan lo menos posible.

Por otro lado, el agua es necesaria para que podamos eliminar todos los productos de desecho y las toxinas que acumulamos día tras día y que aceleran el envejecimiento celular. Por tanto, ¿cómo debemos actuar entonces? Podríamos decir que la primera norma de una buena nutrición antienvejecimiento es la hidratación. Por ello, debemos aportar a nuestro cuerpo la cantidad de agua que necesitemos en cada momento teniendo en cuenta aquellos factores que influyen modificando esta necesidad.

Ten en cuenta que también obtenemos el agua que necesitamos a

través de los alimentos. Sí: así es. Muchos alimentos contienen grandes cantidades de agua y esto puede ser de gran ayuda para hidratarte y eliminar toxinas si eres de aquellos a los que les cuesta beber 8 vasos al día.

Qué comer para hidratar nuestro cuerpo

Existen una serie de alimentos que nos ayudarán a mantenernos hidratados, sanos y jóvenes sin necesidad de estar pegados a la botella de agua todo el día. A continuación vamos a mencionar algunos de ellos.

– Infusiones.
– Zumos de fruta natural.
– Frutas en general y especialmente sandía, piña, melón, melocotón, naranja, ciruelas y frambuesas.
– Vegetales frescos en general pero especialmente lechuga, apio, pepino, tomate, calabacín, berenjena, col verde, coliflor y espinacas.
– Caldos de verduras y sopas.
– Gazpacho, que además está lleno de vitaminas y antioxidantes.
– Pescado blanco. Este tipo de pescado tiene un contenido altísimo de agua (cerca del 82 por ciento) y además es una fuente de proteínas que aporta poca grasa y es de fácil digestión.

Como ves, es fácil hidratarse y eliminar toxinas sin esfuerzo sólo con acostumbrarte a incluir en tu dieta diaria este tipo de alimentos y apostar por el agua como tu bebida principal.

Nuestro cuerpo está formado

en un alto porcentaje de agua.

Sin agua no podríamos vivir.

Con la edad disminuye parte de ese porcentaje de agua, por lo que un menor contenido de agua en nuestro cuerpo se asocia con un peor mantenimiento celular y envejecimiento.

Como norma general deberemos beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día, aunque en determinadas circunstancias estas necesidades pueden aumentar (por ejemplo durante el ejercicio).

En determinadas enfermedades puede

ser necesario restringir la cantidad de agua que bebemos (por prescripción médica).

El agua nos ayudará a mantenernos jóvenes y con salud, eliminando toxinas y productos de desecho.

Existen una serie de alimentos que debemos incluir en nuestra dieta por aportarnos gran cantidad de agua.

11. 2. Los antioxidantes: Importantes para mantener la salud y conservarnos jóvenes, por dentro y por fuera

Los radicales libres, nuestros enemigos invisibles

Desde hace unos años se viene hablando de los radicales libres y su importancia para mantener la salud, aunque generalmente no se explica de forma sencilla en qué consisten ni cómo pueden hacernos daño.

El cuerpo, para mantener su equilibrio, realiza constantemente muchos miles de reacciones químicas, las cuales generan productos de desecho. Pues bien, algunos de esos residuos tienen una característica especial: tienen un electrón desapareado («sin pareja») que reacciona con otras moléculas, provocándoles un daño.

Estas moléculas que tienen electrones «solteros» y, su falta de pareja, daña a otras células se llaman **radicales libres.**

Hay radicales libres de muchos tipos bioquímicos (superóxidos, óxido nítrico, etc.), pero lo importante es que se pueden encontrar en gran variedad de tejidos del cuerpo, por lo que sus consecuencias pueden ser muy variadas.

Afortunadamente, la naturaleza ha creado el «antídoto» que nos defiende de los radicales libres: los antioxidantes, que trataremos con detalle a lo largo de este capítulo. Algunos antioxidantes son fabricados por nuestro cuerpo y otros los conseguimos con la dieta.

Por todo ello, aunque la creación de radicales libres se puede considerar normal y fisiológica, el problema viene cuando los mecanismos del cuerpo para defenderse de esta agresión son insuficientes y no consiguen compensar el efecto de estas moléculas dañinas. Cuando esto ocurre, se inicia un proceso que se llama estrés oxidativo, y suele aparecer por tres causas diferentes o por una combinación de ellas:

1. Cuando la formación de radicales libres es excesiva (dietas

poco saludables, tabaquismo, exceso de bebidas alcohólicas, sobreexposición al sol o algunas enfermedades).

2. Cuando el aporte de antioxidantes de la dieta es insuficiente.
3. Cuando el cuerpo no fabrica suficientes antioxidantes (enfermedades metabólicas o falta de nutrientes necesarios para esa fabricación).

Aunque el concepto de estrés oxidativo no es nuevo, a lo largo de los últimos años se han descubierto más enfermedades en las que juega un papel importante ya sea provocando el problema, aumentando la velocidad del daño o haciendo que su gravedad sea mayor. Las patologías asociadas al estrés oxidativo son: cáncer, enfermedades cardiovasculares, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatitis, pancreatitis, enfermedades articulares, diabetes, hemocromatosis, enfermedades degenerativas (esclerosis múltiple, demencia senil, enfermedad de Alzheimer, Parkinson), cataratas, etc.

Por descontado el estrés oxidativo y el efecto de los radicales libres son un factor fundamental en el envejecimiento del organismo, si bien la buena noticia es que podemos actuar fácilmente sobre él, y eso es lo que vamos a aprender en este capítulo.

Los antioxidantes, nuestros aliados en la lucha contra el envejecimiento

Como mencionamos antes, los antioxidantes compensan el efecto de los radicales libres en el organismo, pero no sólo para frenarlo como se sabía desde hace tiempo: se ha descubierto también que algunos de los daños ya provocados en el cuerpo pueden recuperarse gracias a estas moléculas.

¿Hemos encontrado por fin el elixir de la eterna juventud?

Bueno, sin llegar a perder la serenidad, sí es evidente que el adecuado uso de los antioxidantes es un arma fundamental para mitigar el efecto del tiempo en nosotros y reducir la frecuencia o, como mínimo, la gravedad y la velocidad de avance de enfermedades como el Alzheimer o algunas enfermedades cardiovasculares. Con eso ya hemos ganado mucho, y lo mejor es que no hace falta cuerno de rinoceronte ni agua de una «fuente mágica» situada al otro lado del mundo sino que los antioxidantes son muy fáciles de conseguir, suelen ser muy baratos y los hay en casi todos los sitios del mundo.

Cada tipo de antioxidante tiene unas ventajas específicas para nuestra salud y las necesidades de cada uno de ellos son diferentes. Vamos a analizar los antioxidantes más importantes y cuáles son las mejores fuentes para conseguirlos, diferenciando qué cantidad es la recomendada en la dieta ya que, como en todo, aunque los antioxidantes son un arma muy buena, no es cierto que cuanto más se consuman su efecto es mejor sino que pueden llegar a ser perjudiciales si se ingieren en exceso.

Los minerales y su efecto antioxidante

Mucho se ha estudiado y discutido sobre la función de los minerales a la hora de considerarlos dentro del grupo de los antioxidantes.

Como ya explicaremos de forma más detallada en el capítulo correspondiente a las vitaminas y los minerales, algunos de ellos son imprescindibles para la lucha contra los radicales libres. Los minerales más importantes por su efecto antioxidante, mediante diferentes mecanismos de acción, son: el cobre, el manganeso, el selenio y el zinc.

A nivel práctico, lo más importante es saber que todos ellos son necesarios para contrarrestar el daño de los radicales libres. Por ello, su carencia puede relacionarse con un aumento de la oxidación y debe ser contrarrestada de forma eficaz con suplementos o variando la dieta. Podemos ver carencia de algunos minerales en enfermedades del aparato digestivo (problemas intestinales, diarrea, vómitos, etc.) o en problemas de alimentación (dietas demasiado restrictivas o poco variadas, anorexia nerviosa, bulimia,...).

Sin embargo, no se ha demostrado que los suplementos de minerales, si no hay un déficit previo, aumente el efecto antioxidante en el organismo.

Las vitaminas antioxidantes

Entre las vitaminas, se ha descubierto que, al menos, cuatro de ellas tienen efectos antioxidantes: se trata de las vitaminas A, B, C y E, que incluyen entre sus beneficios el de retrasar el envejecimiento celular y reducir la oxidación a ese nivel. Tanto sus fuentes como las necesidades diarias, así como el resto de beneficios que nos aportan, los analizaremos con detalle en el capítulo relativo a las vitaminas y los minerales.

Un concepto que debemos tener en cuenta es que, de la misma forma que hay diferentes tipos de radicales libres, cada antioxidante nos protege sólo de algunos de ellos. Por eso es tan importante disponer en nuestra dieta de una cantidad variada de este tipo de defensas.

A modo de visión general, vamos a comentar algunos de los grupos fundamentales de antioxidantes, su función y dónde podemos encontrarlos:

– **Alicina (¿te gusta el olor a ajo?).** La alicina es el antioxidante que da olor y sabor al ajo. Tiene propiedades anticancerígenas y ayuda a eliminar toxinas del organismo. Se encuentra también en la cebolla y los puerros. El problema es que es muy inestable y por encima de 60º C de temperatura, pierde su eficacia.

– **Antocianos (no olvides comer frutas del bosque con**

regularidad). Su acción antioxidante retrasa el envejecimiento celular, el cáncer y las enfermedades degenerativas. Podemos conseguirla comiendo ciruelas, uvas, moras, kiwis, arándanos y, sobre todo, cerezas.

– Ácido elágico (más ventajas de las frutas del bosque). Se ha comprobado que ayuda a disminuir las células de los tumores malignos, sin dañar las sanas. Se halla en las uvas, bayas, frutos secos, granadas, fresas, etc.

– Capsaicina (disfruta del picante). Puede ser efectiva como tratamiento anticanceroso y es el motivo por el que algunas plantas son «picantes». La encontramos en pimientos, guindillas, chiles, etc.

– Catequinas (el secreto del té verde y el chocolate). Antioxidante muy potente, con efectividad contra determinados tipos de cáncer. Comparadas con la vitamina C y la E, son 100 y 25 veces más potentes —respectivamente—. Abundan en el té verde, las peras y el cacao.

– Isotiocianatos (come más repollo). Este tipo de antioxidante es de los más potentes y pueden frenar el crecimiento de diferentes tipos de tumores. ¿Dónde se encuentra? En el repollo, la col, el brócoli, la mostaza, los nabos y la calabaza.

– Isoflavonas (la sabiduría oriental). Además de efectos anticancerosos, ayudan en el control de las grasas (disminuye el riesgo cardiovascular) y alivian los síntomas de la menopausia, por lo cual se convierten en un arma fundamental en el control de los signos de la edad. Sobre todo las encontramos en la soja. Además, en el té verde, los cacahuetes y algunas legumbres (garbanzos, lentejas)

– Licopenos (el poder del rojo). Además de sus funciones antioxidantes generales, previene otro signo de envejecimiento de los tejidos: la degeneración macular, así como muchos tipos de cáncer. Se ve en la sandía y el tomate fresco o en salsas. Curiosamente, aumenta con la cocción, de forma que el tomate frito tiene 10 veces más eficacia como fuente de este tipo de antioxidante que el tomate fresco.

– Taninos (pros y contras). Son antioxidantes y antiinflamatorios pero también disminuyen la absorción de hierro, de forma que ambas características deben tenerse en cuenta. Los hay en el café, las espinacas, las granadas, el té verde y el negro, así como en la uva. De ahí que cada vez se valore en mayor medida el poder antioxidante del vino, que además posee otros antioxidantes muy eficaces, como el resveratrol.

El *top 10* de los alimentos con mayor efecto antioxidante.

Para poder evaluar el poder antioxidante de un alimento, son

fundamentales tres conceptos:

1. La cantidad de antioxidante que contiene.
2. Los factores que hacen que ese antioxidante se absorba más o menos eficazmente.
3. La frecuencia con la que se puede ingerir ese alimento.

Atendiendo a esos factores, la Asociación de Ciencia y Tecnología de los Alimentos de Euskadi (ACTAE) elaboró una lista en la que se incluyeron los 10 alimentos más ricos en antioxidantes, que citamos a continuación y que no deben faltar en nuestra alimentación:

– Los aguacates.
– Las bayas: moras, fresas, frambuesas, arándanos...
– El brécol.
– El repollo y todas las coles en general.
– Las zanahorias.
– Los cítricos (naranja, limón, pomelo, etc.).
– Las uvas (contienen en torno a veinte antioxidantes, sobre todo si se consumen con piel y semillas).
– Las cebollas (especialmente las moradas).
– Las espinacas.
– Los tomates.

Con todo lo comentado, podríamos concluir con los siguientes consejos sencillos y prácticos para que nuestra alimentación tenga una adecuada capacidad antioxidante:

– La base de todo es una alimentación equilibrada, sin carencias ni abusos de ninguno de los tipos básicos denutrientes.

– Para empezar el día, una taza de café o té verde, rojo o blanco nos ayudará a eliminar los radicales libres.

– Consume ensaladas con frecuencia, y alíñalas con aceite de oliva y vinagre de vino o manzana. Eso hará que el poder antioxidante de la ensalada se multiplique por dos.

– Además de la ensalada, no olvides comer dos o tres piezas de fruta cada día. Además de ayudarte a controlar el peso, estarás eliminando

residuos tóxicos. La granada, entre otras, destaca por su alto poder antioxidante, así como por su cantidad de minerales y vitaminas.

– Come pescado al menos tres veces por semana, sin olvidar lo interesante que es el pescado azul, como se explicará en el capítulo de las grasas saludables.

– En la dieta variada, no deben tampoco faltar las legumbres, las verduras y hortalizas, los cereales o los lácteos.

– No olvides que hay muchos condimentos que, además de conseguir que la comida tenga mejor sabor, enriquecen los platos con una dosis extra de antioxidantes, que pueden llegar hasta triplicar este efecto.
Hierbas aromáticas diversas, orégano, curry, perejil, jengibre, eneldo o cúrcuma, destacan entre los demás en este sentido.

– Si quieres un bocado dulce, elige una porción de chocolate negro, muy rico en antioxidantes y beneficioso a muchos niveles.

11. 3. ¿Qué es la fibra? Tipos de fibra

Todo el mundo ha oído alguna vez que la fibra es muy importante y beneficiosa, pero no es tan frecuente que se comente por qué lo es.

Lo primero de todo es saber qué es la fibra, ya que su concepto suele sorprender en un primer momento.

La fibra es una sustancia que **ni se digiere ni se absorbe.** Se incluye en el grupo de los hidratos de carbono y la podemos encontrar en la mayoría de las plantas comestibles, en mayor o menor proporción. Por ello, la fibra no se puede catalogar como nutriente, es decir, no nos alimenta pero, curiosamente, es imprescindible para una alimentación correcta, indispensable para nuestra salud y un arma fundamental para mitigar los efectos del paso de los años en nuestro cuerpo.

Aunque parezca contradictorio, todo el beneficio que nos aporta la fibra se basa en nuestra incapacidad para digerirla. A diferencia de

otros animales (como por ejemplo, las vacas y otros rumiantes) los seres humanos no tenemos las enzimas que «rompen» las moléculas de fibra alimentaria. Por ello, la fibra no se absorbe y recorre todo el intestino hasta ser expulsada, lo cual origina una serie de beneficios que analizaremos más adelante.

Como se comentó más arriba, la fibra es un componente de los vegetales y sólo se puede encontrar en ellos. Hay muchas clases de fibra y lo ideal para nuestra salud es consumir la mayor variedad posible, ya que sus beneficios son ligeramente diferentes entre unas y otras.

Tipos de fibra alimentaria

Atendiendo a si se disuelven en agua, o no, las diferentes clases de fibra alimentaria se dividen en dos grupos: fibra soluble y fibra insoluble.

La **fibra insoluble**, por tanto, se caracteriza por retener poca agua (no se disuelve) y suele fermentarse muy poco en el intestino grueso. Por ello su función principal es hacer «efecto masa», es decir, aumenta el volumen y disminuye la consistencia de las heces, por lo que aumenta el movimiento intestinal, mejorando la eliminación de residuos y toxinas, así como **reduciendo la incidencia de estreñimiento.** Además, arrastra residuos adheridos a las paredes intestinales, lo cual es muy beneficioso, como comentaremos a continuación, para evitar algunos tipos de cáncer.

Por otro lado, los beneficios de la **fibra soluble** se basan en dos características fundamentales: a diferencia de la fibra insoluble, por sus características bioquímicas, absorbe y retiene agua (se hincha), formando un gel; en segundo lugar, suele fermentarse por las bacterias de la flora del intestino grueso.

Al convertirse en un gel, la fibra soluble retrasa la digestión y absorción de los alimentos, haciendo que esta sea más estable, sin altibajos (picos y valles). Esto es especialmente interesante en cuanto a la absorción de azúcar (glucosa) y es por ello que el consumo de fibra soluble es muy eficaz para ayudar al control de la diabetes, cuya principal manifestación es una incapacidad de controlar adecuadamente los niveles de azúcar en la sangre.

Pero no sólo los diabéticos se benefician del retraso en la absorción de glucosa: una absorción demasiado rápida de azúcar conlleva una liberación brusca de insulina que contribuye sensiblemente al aumento de peso. Por ello, el consumo de fibra soluble al provocar una absorción más estable y mantenida de la glucosa, contribuye al control del peso y su disminución.

En cuanto a su tendencia a ser fermentada, la fibra soluble tiene importancia a la hora de mantener e incrementar la flora intestinal, la cual tiene gran importancia para el sistema inmunitario y la defensa

de nuestro organismo frente a las infecciones. Por otro lado, esa fermentación suele producir gas, lo cual es responsable del meteorismo que suele relacionarse con este tipo de fibra.

A lo largo de este capítulo describiremos qué alimentos son más interesantes para consumir cada uno de los tipos de fibra.

Beneficios de la fibra

La lista de los beneficios de la fibra en sus dos formas (soluble e insoluble) es sorprendentemente amplia y, a medida que se van realizando estudios más profundos, continúa aumentando. Mencionaremos los más relevantes:

– Control de los niveles y eliminación de colesterol: Varias de las características de la fibra hacen de esta un aliado fundamental para controlar los niveles de colesterol que, cuando rebasan los parámetros adecuados, son dañinos para la salud a todos los niveles. Así, contribuyen a su control no sólo en el retraso sino también en la disminución de la absorción de colesterol así como en el aumento.

– Cáncer intestinal: El consumo de una cantidad adecuada de fibra va ligado a una disminución de la incidencia de cáncer intestinal (especialmente de las partes finales del intestino, colon y recto). Esto es debido a un mejor tránsito (en volumen y velocidad), así como una mayor eliminación de sustancias que tienen efecto cancerígeno (sales biliares, productos de desecho, etc.).

– Otras alteraciones intestinales: Por todo lo mencionado, con un adecuado consumo de fibra alimentaria también se observa menor frecuencia de síndrome de colon irritable (que alterna diarrea con estreñimiento), hemorroides y divertículos de intestino.

– Obesidad: Varias son las formas en las que el consumo de fibra nos ayuda a luchar contra la obesidad. De entrada, la fibra provoca una sensación de saciedad y nos ayuda a disminuir la cantidad de alimentos que consumimos cada día. Por otro lado, como hemos comentado anteriormente, la fibra forma un gel que atrapa algunos nutrientes (sobre todo grasas y azúcares) haciendo que se absorban más lentamente (e incluso que en alguna proporción no lleguen a absorberse), de forma que tengan menos incidencia en el desarrollo de sobrepeso y obesidad.

– Diabetes: Como demostró el estudio EPIC-InterAct, realizado con datos de once años en ocho países europeos, el consumo de fibra abundante es una de las formas más naturales de ayudar al control de la diabetes, por disminuir la velocidad de absorción de los azúcares de la dieta y aumentar la sensación de saciedad. Como se comentará en el capítulo correspondiente, la fibra reduce el

índice glucémico de los alimentos a los que acompaña, haciéndolos más saludables.

– **Flora bacteriana:** Dado que la fibra soluble tiende a ser fermentada, este proceso refuerza la flora bacteriana, microorganismos que portamos en el intestino y que son fundamentales para la salud, disminuyendo la frecuencia de infecciones y alergias, mejorando la digestión y contribuyendo también al control de la obesidad.

– **A nivel cardiovascular:** En diversos estudios se ha observado también un menor riesgo cardiovascular y un descenso en la mortalidad tras un infarto de miocardio en aquellas personas que consumen con regularidad una cantidad adecuada de fibra. Hay estudios que han comprobado en sujetos con un consumo insuficiente de fibra, que cada aumento de 10 gramos en la fibra consumida al día conlleva una disminución de la mortalidad de entre un 10 y un 15 por ciento.

¿Consumimos suficiente fibra? ¿Qué cantidad de fibra debo consumir?

A lo largo de las últimas décadas los cambios sociales y de hábitos han supuesto un descenso en el consumo de fibra, sobre todo en los países de mayor desarrollo industrial o económico. Así, se ha pasado de una alimentación basada en productos naturales, rica en fibra, a una dieta más elaborada y procesada pero con un aporte de fibra mucho menor.

En cuanto a la cantidad diaria de fibra que consideramos adecuada, se recomienda en torno a 38 gramos cada día para los varones y 25 para las mujeres, valores que no se alcanzan en la mayoría de los países. Esas cantidades se logran consumiendo 5 raciones de fruta o verdura cada día. Para ello, es aconsejable que en cada comida contemos con algún aporte de fibra, ya sea un puñado de frutos secos, unos cereales o un acompañamiento de verdura para un plato más fuerte.

Atendiendo al tipo de fibra que debemos consumir, lo ideal sería que la proporción de fibra soluble-insoluble fuera de 3 a 1. Es decir, que de cada cuatro partes de fibra, 3 fueran de fibra soluble y sólo una de fibra insoluble.

Cómo consumir fibra. Alimentos y consejos para beneficiarse de la fibra alimentaria

La mayoría de los alimentos vegetales (en concreto frutas y verduras), nos aportan fibra. Partiendo de ese concepto, es interesante también conocer que no todos los vegetales nos aportan la misma cantidad ni el mismo tipo de fibra.

Aunque en general encontramos los dos tipos de fibra (soluble e insoluble) combinados en los mismos alimentos, las fuentes

principales de **fibra insoluble** son el salvado de trigo, los granos en general y los cereales. Por su parte, podemos encontrar **fibra soluble** muy abundante en las legumbres (lentejas, guisantes, garbanzos, judías,...) así como en la mayoría de las frutas (sobre todo las naranjas, los higos, los kiwis y las ciruelas) y verduras. Los frutos secos son también una excelente fuente de fibra alimentaria y son muy fáciles de introducir en la dieta, ya sea en las comidas principales o entre una comida y otra. Además, aportan grasas saludables sobre las que profundizaremos en el capítulo siguiente.

Es importante no olvidar que en el proceso de cocción se pierde una proporción de la fibra por lo que debemos preferir, cuando es posible, las hortalizas crudas a las procesadas. Una costumbre muy saludable y cada vez más usual es experimentar con diferentes tipos de ensaladas, siempre con una base de hojas verdes (lechuga, escarola, canónigos, etc.) añadiéndole proteínas de diferentes tipos (por ejemplo: atún, pavo o queso) para enriquecerlas y hacerlas más apetitosas.

Por último, hay un aspecto que se trata con menos frecuencia y es de vital importancia: para aprovechar todos los beneficios mencionados que aporta la fibra alimentaria, es imprescindible una **correcta hidratación**, sin la cual no disfrutaremos de estas ventajas. Así, para que la fibra cumpla su cometido, debemos ingerir (en función de las características físicas de la persona y su entorno de temperatura y humedad) entre 1,5 y 2 litros de agua diarios.

La fibra alimentaria es fundamental en una alimentación sana y equilibrada ya que, aunque no somos capaces de digerirla ni absorberla, nos ofrece múltiples beneficios.

La fibra protege nuestra flora intestinal

y ayuda a evitar el estreñimiento.

Favorece la eliminación de sustancias

nocivas para el organismo.

Disminuye el índice glucémico de los alimentos que ingerimos junto a ella y también proporciona sensación de saciedad, por todo ello, constituye un arma eficaz en la lucha contra la diabetes

y la obesidad.

Su consumo habitual se relaciona con

menor incidencia de cáncer de colon y recto
y un menor riesgo cardiovascular.
Encontrarás fibra en los alimentos de origen vegetal:
frutas, verduras, cereales y legumbres.
Para aprovechar bien todos sus beneficios,
no te olvides de beber suficiente agua cada día.

11. 4. Las grasas saludables

Se acabó eso de echarnos a temblar cada vez que oímos la palabra «grasa».

En este capítulo vamos a tratar de explicar de forma clara y sencilla la importancia de las grasas saludables en nuestra alimentación. A pesar de que, desde hace años, se ha asociado el consumo de grasas en la dieta con obesidad y con la aparición de muchas enfermedades, debemos dejar de tener miedo a este nutriente tan necesario para la salud.

Químicamente, las grasas están compuestas por átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno y, no lo olvidemos, nuestro cuerpo también las necesita; sí, sí, estás leyendo bien, las necesita.

Funciones de la grasa en nuestro cuerpo

Son una gran reserva de energía: la combustión de 1 gramo de grasa nos proporcionará 9 Kcal frente a las 4 Kcal de las proteínas y de los hidratos de carbono, por ello el organismo las almacena para utilizarlas cuando necesite energía y no tenga hidratos de carbono disponibles.

– Forman parte de las estructuras de las membranas de nuestras células.

– Son necesarias para la absorción y el transporte de las vitaminas liposolubles.

– Son imprescindibles para que podamos sintetizar las hormonas esteroideas (sexuales y adrenales) ya que se sintetizan a partir de colesterol (como puedes ver no es malo tener colesterol, lo malo es tener el colesterol alto).

– Son vitales para la buena transmisión de los impulsos nerviosos por parte de nuestras neuronas.

– Intervienen protegiendo nuestros órganos internos y como aislante térmico.

Tras leer todo esto es probable que te preguntes: «Entonces ¿cuál es el problema de comer alimentos grasos?, ¿era mentira eso de que había que dejar de comer grasas?; ¿es bueno cocinar con manteca?»

Pues bien, el problema es que en los alimentos podemos encontrar diferentes tipos de grasa y las que deberíamos consumir principalmente son las llamadas grasas buenas o grasas saludables, que son las que no deben faltar en nuestra alimentación.

Tampoco hay que olvidar que se trata de un nutriente sumamente energético, es decir, aporta muchas calorías, por lo que deberás consumirlas, pero en su justa medida (si no quieres llevarte un susto al subirte a la báscula).

¿Cuáles son las grasas saludables?

Las grasas saludables —o grasas buenas— son aquellas insaturadas, y este nombre se debe a su estructura química; simplificando, podríamos resumirlo diciendo que estas grasas no tienen todos sus átomos de carbono unidos a otro átomo de hidrógeno u oxígeno, y por ello presentan dobles enlaces. Si la grasa tiene un único doble enlace hablaríamos de una grasa monoinsaturada y si presentara más de un doble enlace sería una grasa poliinsaturada.

Estas grasas no deben faltar en nuestra dieta, ya que se ha comprobado que además de ser necesarias para nuestro cuerpo, ayudan a regular nuestro nivel de colesterol (que como ya se ha visto es necesario).

Tanto las grasas monoinsaturadas como las poliinsaturadas disminuyen los niveles de colesterol LDL, que es el realmente peligroso para nuestra salud cardiovascular y por tanto nos protegerán de arterioesclerosis, hipertensión arterial, infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

Entre las grasas poliinsaturadas se encuentran dos tipos de ácidos grasos que seguro que conoces bien:

– El ácido graso Omega 3
– El ácido graso Omega 6

¿A que te suenan?, pues estos dos tipos de ácidos grasos deben estar en nuestra dieta porque, entre otros motivos, forman parte de los llamados ácidos grasos esenciales, es decir, que nuestro cuerpo no los puede «fabricar" a partir de otro tipo de sustancia y por ello, deben ser proporcionados con regularidad a través de la alimentación.

El importante papel de las grasas saludables contra el envejecimiento

Las grasas son fundamentales a la hora de frenar los efectos indeseables del paso del tiempo. Es lógico pensar que al ser tan necesarias para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, no nos deberán faltar a lo largo de nuestra vida, por ello deberemos alimentarnos bien y evitar una alimentación demasiado restrictiva ya que no es bueno eliminarlas por completo si queremos seguir estando en forma y jóvenes.

Como ya hemos visto, el envejecimiento es un proceso global que afecta a todos los sistemas del cuerpo, pero las grasas buenas pueden ayudar a frenarlo, especialmente a nivel cerebral, cardiovascular y cutáneo.

– Sistema nervioso central: Una dieta en la que exista un aporte adecuado de ácidos grasos insaturados es necesaria para el sistema nervioso, tanto para su desarrollo durante la vida embrionaria y fetal como para su salud y mantenimiento posterior, incluso a edades avanzadas. De hecho, diferentes estudios han relacionado las dietas excesivamente pobres en grasa con una mayor tendencia a la depresión y esto parece deberse tanto a que las grasas son necesarias para el buen funcionamiento y conexión de las neuronas, como a que el colesterol es necesario para sintetizar una serie de hormonas que regulan diferentes funciones que, de no mantener su equilibrio, se verán alteradas.

Se ha visto también una importante relación entre el consumo de ácidos grasos Omega 3 y el mantenimiento de una buena memoria.

También, se ha visto que las grasas saludables son imprescindibles para conservar una buena salud visual.

– Sistema cardiovascular: Si alguna vez te has hecho un análisis de sangre habrás podido comprobar que todos tenemos colesterol, lo que ocurre es que debe encontrarse dentro de un rango normal. Además existen diferentes tipos de colesterol, aunque nos centraremos en el HDL y LDL.

El LDL elevado se asocia con un mayor riesgo de arterioesclerosis, hipertensión arterial y patología coronaria. Sin embargo, el HDL parece tener un efecto protector frente a todo lo anterior. Por ello, un aporte de ácidos grasos insaturados adecuado nos ayudará a mantener un buen nivel de colesterol tipo HDL y a protegernos de estos problemas a lo largo de toda nuestra vida.

– Piel: La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo y no sólo cumple una función estética, ya que sirve para proteger nuestro equilibrio interior y como forma de comunicación con el exterior gracias al sentido del tacto.

El paso del tiempo se nota pronto en la piel debido a que se encuentra expuesta a las agresiones ambientales, especialmente al sol (su mayor enemigo).

A medida que cumplimos años nuestra piel se hace más fina y adelgaza la capa de grasa subcutánea, a la vez que nuestras glándulas sebáceas se vuelven menos activas. Por ello comienzan a aparecer problemas como flacidez, pérdida de elasticidad y de luminosidad, acompañado de signos de expresión (primero) y

arrugas (después).

Para mantener nuestra piel, y también nuestro cabello, con vitalidad, luminosidad y buen aspecto, deberemos incluir en nuestra dieta una serie de alimentos ricos tanto en ácidos grasos monoinsaturados, como en poliinsaturados.

Principales fuentes de grasas saludables

Aunque ya hemos visto que no debemos eliminar por completo las grasas de nuestra alimentación, eso no significa que debamos comer cualquier cosa. Por ello, vamos a ver dónde puedes encontrar alimentos con grasas realmente apropiadas.

– Fuentes de ácidos grasos monoinsaturados: Una gran fuente de ácidos grasos monoinsaturados es el aceite de oliva (tan típico de la dieta mediterránea), el aguacate, las almendras, los cacahuetes, las aceitunas y la carne de cerdo.

– Fuentes de ácidos grasos Omega 3: Los encontramos fundamentalmente en el pescado (sobre todo en el pescado azul), los mariscos, los moluscos, las nueces, las semillas de chía, el brócoli y las castañas.

– Fuentes de ácidos grasos Omega 6: lo encontraremos en el aceite de maíz, girasol, soja, sésamo y cacahuete.

Existen una serie de grasas necesarias para conservar y mejorar tu salud. Son las llamadas grasas saludables y los ácidos grasos insaturados.

Los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados ayudan a proteger tu corazón y tus arterias y son imprescindibles para el buen funcionamiento del cerebro, la vista, para producir hormonas y mantener tu piel y cabello en buen estado.

En tu alimentación no deberán faltar el aceite de oliva, el pescado azul, la soja, el aguacate y los frutos secos.

11. 5. Hidratos de carbono. La gasolina que te mueve

Los hidratos de carbono (pasta, arroz, patatas…) son un tipo de nutrientes encargados de aportar energía para el correcto funcionamiento del cuerpo. En cierto modo, se puede considerar que es el combustible que permite que siga trabajando nuestro organismo.

La humanidad, intuitivamente, ha buscado siempre una fuente de hidratos de carbono integrándola en la dieta. De esta forma, podemos

observar cómo en cada zona del mundo la dieta incluye diferentes tipos de hidratos de carbono: arroz, pasta, pan, patatas, etc.

Debido a las modas y al concepto de que son nutrientes «que engordan» su consumo global ha disminuido en los últimos años aunque, curiosamente, son los azúcares de absorción rápida (menos adecuados si pensamos en mantener la línea) los únicos que se usan más que en décadas anteriores, debido a su uso en bollería industrial, dulces, etc.

¿Los hidratos de carbono son buenos o malos?

Definitivamente, lo más importante a la hora de analizar las características de los hidratos de carbono es darse cuenta de que hay carbohidratos, como también se conoce a los hidratos de carbono, de muy diferentes tipos y características. Así, de igual forma que algunos son imprescindibles para la vida y muy beneficiosos para mantenernos en forma, jóvenes y saludables, otros pueden ser muy dañinos y deberíamos limitarlos o incluso desterrarlos de nuestra dieta.

Aclarar este concepto va a ser lo más útil de este capítulo.

Debemos dejar a un lado modas y rumores, que debaten si los hidratos de carbono son «buenos o malos», ya que no es un enfoque acertado. Simplemente tenemos que asumir que los hidratos de carbono son NECESARIOS, hasta el punto de que una dieta saludable debería estar compuesta por un 55-60 por ciento de carbohidratos, es decir, que algo más de la mitad de lo que comes deberían ser hidratos de carbono.

No sólo eso: hay situaciones en las que el consumo energético es alto, por ejemplo cuando se realiza una importante actividad física y la proporción de hidratos de carbono debería ser mayor.

Entonces, ¿cómo diferenciamos los hidratos de carbono que nos benefician de los que nos pueden perjudicar? El índice glucémico y la carga glucémica

Como hemos indicado al principio del capítulo, debes comer hidratos de carbono para tener energía y más cantidad de lo habitual si tus necesidades energéticas son mayores, pero la clave está en saber que no todos los carbohidratos cumplen su función a la misma velocidad ni con la misma intensidad.

Cuando comes un alimento rico en hidratos de carbono, este se digiere y se absorbe en forma de glucosa, un azúcar que llega a las células para aportarles la energía que necesitan para seguir con sus funciones concretas (músculo, cerebro, etc.). Ese aumento del azúcar en la sangre hace que se libere insulina, que es la encargada de su aprovechamiento en el cuerpo. Hasta ahí todos los hidratos de carbono son parecidos.

Lo que diferencia a unos carbohidratos de los demás es su índice

glucémico. Cuando analizamos el efecto de consumir cualquier alimento sobre la cantidad de azúcar (glucosa) en la sangre (o glucemia), vemos que no todos los hidratos de carbono aumentan la concentración de glucosa con la misma velocidad ni con la misma intensidad. La forma de evaluar esa efectividad a la hora de aumentar la cantidad de glucosa en sangre es el **índice glucémico.**

Entender la importancia del índice glucémico es muy fácil, si pensamos en que un aumento brusco de azúcar en sangre provoca una liberación brusca de insulina, sobre todo si sigue a un periodo de ayuno. Esos altibajos en la cantidad de insulina circulante (picos y valles) se ha demostrado que son muy perjudiciales: predisponen a padecer diabetes, aumentan el riesgo cardiovascular y favorecen la acumulación de grasa corporal, por lo que contribuyen a la aparición de obesidad, etc.

Por ello, lo más saludable es que en nuestra dieta predominen los hidratos de carbono de índice glucémico bajo, es decir, aquellos que consiguen que el aumento de glucosa en la sangre (y por ello la liberación de insulina) sea progresivo y mantenido en el tiempo, sin cambios bruscos.

Por otro lado hay un concepto más novedoso que complementa al anterior: la **carga glucémica**, que consiste en cuántos hidratos de carbono encontramos en una ración o porción del alimento. La explicación es muy sencilla y basta un ejemplo para comprender el concepto y por qué es tan importante. La sandía es una fruta cuyo índice glucémico es muy elevado, es decir, la glucosa que contiene se absorbe rápidamente. Sin embargo, su carga glucémica es mínima, ya que se trata de una fruta cuyo contenido de agua es muy elevado (por encima del 90 por ciento), por ello, la repercusión en la cantidad de azúcar en la sangre si comes sandía en cantidades normales es muy baja. Tendrías que comerte varias sandías para que tuvieras un problema.

Antiguamente, se clasificaban los hidratos de carbono según su velocidad de absorción. El concepto de índice glucémico desarrollado en los años ochenta de siglo pasado va más allá y explica que la forma de procesar o cocinar un alimento e incluso con qué lo combinemos puede modificar su índice glucémico. Estos dos aspectos tienen una aplicación práctica que aplicaremos en nuestra dieta, como explicaremos a continuación.

Alimentos con índice glucémico alto, medio y bajo

Así, aunque es un error hablar de «alimentos prohibidos», sí es un hecho que, en general, si queremos mantener un equilibrio en el organismo que nos ayude a mantener la salud debemos consumir preferentemente alimentos con un índice glucémico bajo y medio, reduciendo los que lo tienen un índice glucémico alto, aunque sin

olvidar el concepto de carga glucémica que hemos explicado antes.

Estos son algunos de los hidratos de carbono, clasificados según su índice glucémico, si bien debe considerarse un concepto relativo ya que, como hemos comentado, su preparación y otros muchos factores pueden modificarlo:

Índice glucémico alto:

– Algunas frutas y verduras: sandía, melón, papaya, pasas, kiwi, calabaza, remolacha, maíz, zanahorias cocidas.
– Azúcar refinado.
– Patatas fritas, asadas, cocidas.
– Arroz blanco no integral, pasta, pan blanco.
– Cerveza.

Índice glucémico medio:

– Algunas frutas y verduras: piña, uva, higo seco, melocotón, manzana, naranja, granada, coco, guisantes, lentejas, habas, garbanzo.
– Arroz integral, pan integral, pasta integral.
– Zumo de naranja sin azúcar.
– Yogur con fruta.

Índice glucémico bajo:

– Algunas frutas, frutos secos y verduras: pomelo, cereza, tomate, cacahuete, nueces, avellanas, piñones, pistachos, zanahorias crudas, soja, brócoli, berenjenas, calabacín, vegetales de hoja verde.
– Zumo de limón.
– Leche entera o desnatada.

Trucos para disminuir el índice glucémico de la dieta

Como mencionamos antes, el índice glucémico de un alimento no es algo fijo, sino que se modifica con muchos factores, entre los que destacan cómo lo hayamos cocinado y con qué lo combinemos. Sabiendo esto, vamos a enseñarte algunos trucos que te ayuden a disminuir el índice glucémico de lo que comas, sin necesidad de privarte de las comidas que más te gusten:

– **Ante la duda, elige integral** (pasta, pan, arroz,...). Aunque pueden aportar las mismas calorías, al tener fibra su índice glucémico es mucho menor.

–**Los vegetales, mejor crudos que cocinados**, ya que así no pierden fibra ni algunas vitaminas.

– **Mezcla tus platos preferidos con verdura o frutas frescas.** Además de enriquecerlos por muchos motivos, conseguirás que su índice glucémico sea menor, te aporten más nutrientes y sea más fácil mantener el peso. Ejemplo: pizza o pasta con verduras, cereales con frutas, carne con ensalada, etc.

– **En ocasiones, también podremos reducir el índice**

glucémico añadiendo proteínas. Por ejemplo, el índice glucémico de un plato de pasta con carne es menor que el de la pasta sola.

– **Las frutas, con piel:** en ella se encuentra a veces la mayor cantidad de fibra (que disminuye su índice glucémico) y muchas vitaminas.

– La idea de consumir la piel de la fruta se aplica también a otros alimentos: mejor la patata asada con piel que en puré y más interesante comer las lentejas enteras que un puré de lentejas.

Los hidratos de carbono son necesarios para la vida, te dan energía y deben conformar algo más de la mitad de tu dieta.

Hay trucos que te ayudarán a reducir el índice glucémico de tus alimentos, sin privarte de ellos.

No todos los hidratos de carbono son iguales. Influye la velocidad con la que aumentan tu glucemia (índice glucémico) y la cantidad real de azúcar que aportan (carga glucémica). Intenta que predominen en tu dieta los alimentos con índice glucémico medio o bajo.

11. 6. Vitaminas y minerales

Las vitaminas

Ya hemos comentado que el equilibrio de nuestro cuerpo (las funciones que realiza y la regeneración de sus tejidos) se debe a un enorme número de reacciones químicas que tienen lugar, continuamente, a lo largo de toda nuestra vida, sin que nos demos cuenta de ello. Esas reacciones son las que consiguen que nuestra temperatura se mantenga en niveles adecuados, que el proceso de crecimiento del cuerpo se realice de una forma coordinada, que la cantidad de azúcar en la sangre sea la necesaria, que los líquidos que nos sobran puedan eliminarse correctamente, etc.

Para que estas reacciones químicas puedan tener lugar, se necesitan unas sustancias que el ser humano no puede fabricar, por lo que tienen que ser aportadas por la dieta. Estas sustancias se conocen como vitaminas y son necesarias para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente.

Cuando la cantidad de vitaminas que conseguimos a través de la dieta es insuficiente (lo que se llama avitaminosis o hipovitaminosis), esas reacciones se realizan de forma defectuosa o incompleta.

Actualmente, en los países económicamente desarrollados, no es

frecuente ver carencias vitamínicas como las que se observaban hace siglos (escorbuto por falta de vitamina C o beriberi por falta de vitamina B1), pero si la alimentación no es la adecuada puede haber pequeñas deficiencias que pasen inadvertidas y, sin provocar unas grandes manifestaciones, perjudiquen la regeneración de los tejidos, provocando daños que, a la larga, repercutan en un inadecuado proceso de envejecimiento.

Las vitaminas y sus mitos

Durante muchos años, en la antigüedad, se dudó de la existencia de las vitaminas y fue labor de muchos años el que su conocimiento fuera aceptado por la comunidad científica. No es de extrañar, entonces, que en la población general se hayan creado una serie de mitos, transmitidos boca a boca, que se alejan mucho de la realidad llegando a suponer un riesgo para la salud.

Algunos de los siguiente mitos son evidentemente falsos, pero otros pueden sorprenderte, porque se consideraban «verdades científicas» hasta hace pocos años.

– Mito nº 1: Las vitaminas son buenas, pero engordan.

Las vitaminas no aportan energía por sí mismas y son imprescindibles para la vida, por lo que si las evitamos, no lucharemos contra la obesidad sino que lucharemos contra la salud. Por otro lado, por muchas vitaminas que consumas, no aumentarás de peso. Los problemas del exceso de vitaminas (hipervitaminosis) son fundamentalmente alteraciones de los riñones y del hígado, dependiendo del tipo de vitamina.

– Mito nº 2: Si tu hijo está en edad de crecimiento, dale más vitaminas.

Cuidado. Lo más importante es que el niño se nutra bien (alimentación variada y saludable). Los suplementos que se usaban con tanta frecuencia años atrás, especialmente destinados a los niños y el crecimiento, contenían grandes dosis de vitamina D (¿alguien recuerda esas botellitas blancas?). Actualmente, se sabe que la vitamina D pertenece al grupo de las vitaminas liposolubles, y su exceso acarrea graves problemas para el hígado.

– Mito nº 3: Las vitaminas me ayudan contra el cansancio, especialmente en épocas concretas (astenia primaveral).

El origen de la sensación de «cansancio» o astenia es diverso y sus causas muy variadas. En ocasiones, esa sensación puede ser consecuencia de una mala nutrición. En esos casos, sí puede hacer falta consumir más vitaminas (en la dieta o mediante un suplemento). Si las casusas son otras, las vitaminas no surtirán ningún efecto.

– Mito nº 4: Si las vitaminas son buenas, al tomar una cantidad mucho mayor, estaré mejor.

Radicalmente (y peligrosamente) falso. Aunque es cierto que las

vitaminas son imprescindibles para la vida, es absolutamente falso que si aumentamos la cantidad de vitaminas ingeridas por encima de los niveles normales el resultado sea bueno. Hay vitaminas (las hidrosolubles) cuyo exceso no aporta ningún beneficio y se eliminan sin contribuir nada, pero hay otras (las liposolubles), que, de consumirse en demasía, resultan prejudiciales para la salud, provocando problemas en distintos órganos (riñones, hígado, etc.).

– Mito nº 5: Los suplementos de selenio y vitamina E evitan el cáncer de próstata.

Falso. A pesar de que durante muchos años se han comercializado suplementos de selenio y vitamina E para prevenir el cáncer de próstata, hay estudios que descartan su efectividad e incluso se sospecha que el resultado pueda ser el contrario, aumentando su incidencia (estudio SELECT, publicado en el *Journal of the American Medical Association*)

– Mito nº 6: Los complejos multivitamínicos ayudan a suavizar los síntomas de la menopausia y son muy útiles para las personas mayores, en general.

No es exacto. Los complejos multivitamínicos son muy útiles cuando existe un déficit de vitaminas que puede ser consecuencia de una incorrecta alimentación, un problema digestivo que no nos permita absorber las vitaminas de la dieta o un mayor desgaste físico, que requiera un aporte mayor.

Todas esas circunstancias pueden observarse en personas de edad avanzada. En esos casos, hay un déficit de vitaminas que se puede corregir con los suplementos. En caso contrario, no tienen por qué aportar nada a la salud.

¿Qué cantidad de vitaminas necesito? ¿Tengo que organizar mi dieta pensando en cada una de las vitaminas?

La cantidad adecuada de cada vitamina que debemos obtener de la dieta no es grande y es muy fácil de conseguir si te alimentas de forma equilibrada y siguiendo las recomendaciones que hemos ido reuniendo en este libro.

La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) y la OMS (Organización Mundial de la Salud) plantearon unas necesidades vitamínicas medias. Sobre esos datos, con pequeñas variaciones en cada país, se elaboran las listas de «Cantidad Diaria Recomendada» (CDR) de cada una de las vitaminas y minerales. Si tienes curiosidad puedes consultar la Tabla de Necesidades de vitaminas y minerales, que incluimos al final del capítulo.

Durante algunos periodos de la vida es preciso un consumo mayor de vitaminas y es posible que la dieta sea insuficiente. En esos casos puede ser interesante el uso de suplementos, pero siempre de forma consciente y sin caer en los mitos anteriormente explicados. Esos

periodos son: la infancia, el embarazo y la lactancia, así como en caso de problemas de absorción o digestión.

Por otro lado, el tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol conllevan un gasto vitamínico mayor de lo normal que debe considerarse a la hora de elegir los alimentos de la dieta diaria.

La función antioxidante de las vitaminas

Hay muchas vitaminas y cada una tiene una función diferente. Todas hacen falta para el correcto funcionamiento del cuerpo, pero hay un grupo que tiene especial relevancia en el tema que nos ocupa: las medidas para retrasar el proceso de envejecimiento y madurar de la mejor forma posible.

Se trata de las denominadas «vitaminas antioxidantes» que, además de sus otras funciones, ayudan a contrarrestar el efecto de los radicales libres. Se observa función antioxidante en las vitaminas A, C, E y alguna del grupo B, si bien las tres primeras son las que tienen un mayor efecto de este tipo por lo que vale la pena estudiarlas con más detalle.

Vitamina A

La vitamina A es necesaria para la formación y mantenimiento de los dientes, los huesos, las mucosas, la piel y los pigmentos de la retina (por eso también se llama retinol y favorece la visión adecuada, sobre todo si hay poca luz).

Se consigue en la dieta de dos formas: vitamina A propiamente dicha (carne, hígado, pescado, leche y derivados) o como precursores de la vitamina A (provitamina a o carotenoides), que se convierten en vitamina A en nuestro organismo. Aunque las dos formas acaban siendo vitamina A y cumpliendo su cometido como tal, lo más importante es saber que la función antioxidante la tienen los carotenoides y no la forma definitiva de la vitamina.

Por eso se ha descubierto que consumir carotenoides es eficaz en la eliminación de radicales libres, disminuyendo los signos de envejecimiento y reduciendo la frecuencia de algunos tipos de cáncer. ¿Ya estás deseando aumentar la cantidad de vitamina A de tu dieta?

Sólo un detalle más: casi todas las fuentes de vitamina A ya formada (huevos, carne, etc.) suelen tener también una cantidad no despreciable de grasas saturadas, por lo que hay que controlar su consumo. Eso, unido al efecto antioxidante de los precursores (carotenos), hace más aconsejable que la mayor parte de la vitamina A la consigamos en esta forma.

El betacaroteno es el carotenoide más frecuente en nuestra dieta. Se trata de un pigmento amarillento y esa característica es la que nos ayuda a detectarlo con facilidad. Encontramos gran cantidad de betacarotenos en la zanahoria, la calabaza, la batata, los albaricoques,

el melón cantalupo, las naranjas, las mandarinas y también en hortalizas de hoja verde como las espinacas.

Truco a tener en cuenta: La vitamina A pertenece al grupo de las vitaminas liposolubles (es decir, se disuelve en grasa y no en agua). Por ello, si la consumes con grasas, a ser posible de origen vegetal, puedes multiplicar por diez su absorción.

Vitamina C

La vitamina C es fundamental para la reparación y crecimiento de los tejidos de todo el cuerpo, debido a que se necesita para la formación de colágeno, que es una proteína indispensable en la creación de la piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos, entre otros tejidos. Además, participa en más de 300 procesos, entre los que tiene un papel fundamental en las defensas del organismo frente a las infecciones.

En cuanto a su función contra los radicales libres, se puede considerar que la vitamina C es uno de los antioxidantes más potentes que tenemos a nuestro alcance.

Cuando hay carencia de vitamina C aparecen problemas en la piel (flacidez, piel apagada) y en el resto de los tejidos, así como anemia, encías sangrantes, dolor articular y debilitamiento del esmalte de los dientes. Su déficit extremo ocasiona el escorbuto.

Las principales fuentes de vitamina C son los cítricos (naranjas, limones, mandarinas, etc.), bayas (arándanos, frambuesas, moras, etc.), mangos, papayas, manzanas, piña, brócoli, coles de Bruselas, coliflor, pimientos, tomates y espinacas.

Truco a tener en cuenta: Al contrario que la vitamina A, la vitamina C es hidrosoluble, lo cual significa que no se puede acumular en el cuerpo en depósitos sino que hay que irla consumiendo continuamente. Conclusión: no dejes pasar ningún día sin comer algún alimento que te aporte esa vitamina. Lo ideal sería ingerirla cuatro veces al día, de forma espaciada, ya que toda la que consigamos en exceso la eliminaremos inmediatamente.

Vitamina E

Igual que en el medio acuoso el antioxidante fundamental es la vitamina C, en el medio graso el antioxidante por excelencia es la vitamina E que funciona, sobre todo, a nivel de las membranas de las células. Por su efecto antioxidante puede ayudar a prevenir los efectos secundarios al estrés oxidativo que ya comentamos en el capítulo de los antioxidantes (signos de envejecimiento, algunos tipos de cáncer, demencia, cardiopatías, etc.).

Las fuentes fundamentales son: los aceites vegetales (girasol, soja, oliva) y los frutos secos (almendras, nueces, avellanas, piñones, cacahuetes, etc.). También, aunque en menor concentración, en los

huevos y la mantequilla.

Truco para tener en cuenta: La vitamina E se encuentra en grandes cantidades en algunos alimentos de origen vegetal, pero muy escasamente en los de origen animal. Si en tu dieta no hay suficientes vegetales es muy probable que tengas cierto déficit de vitamina E.

Los minerales y el envejecimiento

Al igual que ocurre con las vitaminas, hay una serie de minerales necesarios para que tengan lugar en el cuerpo las reacciones químicas que nos mantienen en buen estado.

Entre ellos, hay cuatro que destacan por su función antioxidante lo cual hace que sean indispensables si queremos seleccionar una dieta que nos ayude a mitigar los efectos del tiempo en nuestro cuerpo. Estos minerales tan importantes son: cobre, manganeso, selenio y zinc.

Tanto el selenio como el zinc tienen importancia en la conservación de la fertilidad masculina.

Los podrás encontrar en los siguientes alimentos:

Cobre: Pescado, marisco, vísceras (riñones, hígado, sesos), aves de corral (pavo, pollo, pato), cereales, frutos secos, legumbres y hortalizas.

Manganeso: Frutos secos, semillas de girasol, yema de huevo, legumbres y té.

Selenio: Nuez de Brasil, pescados, mariscos, cereales, ajo, cebolla, champiñón, setas, espárragos.

Zinc: Legumbres, frutos secos, cereales y panes integrales, algas y levadura de cerveza.

Al igual que ocurre con las vitaminas, la principal fuente de minerales debe ser una dieta completa y equilibrada. Los suplementos tienen utilidad en situaciones especiales de un mayor consumo o cuando hay problemas para que la dieta sea suficiente. Lo que no es buena práctica en ningún caso es hacer una
dieta demasiado restrictiva para perder peso, pensando que
con suplementos de vitaminas y minerales solucionamos las carencias.

Truco para tener en cuenta: El selenio es mucho más eficaz como antioxidante si se combina con vitaminas A, C, y E. ¿Te animas a comer una ensalada con espárragos, vegetales de hoja verde, nueces y gajos de naranja?

Las vitaminas y los minerales son imprescindibles para tu salud.

Lo ideal es aportarlos dentro del marco de una dieta equilibrada.

Tanto las vitaminas como muchos minerales son potentes antioxidantes y, por tanto, útiles contra los radicales libres (responsables de buena parte del proceso de envejecimiento), por ello, es un buen motivo para que no falten en tu dieta.

Cantidad Diaria Recomendada de las principales vitaminas y minerales

Nutriente	Cantidad Diaria Recomendada
Vitamina A o retinol	800 µg
Vitamina B1 o tiamina	1,4 mg
Vitamina B2 o riboflavina	1,6 mg
Vitamina B3 o niacina	18 mg
Vitamina B5 o ácido pantoténico	6 mg
Vitamina B6 o piridoxina	2 mg
Vitamina B8 o biotina	50 µg
Vitamina B9 o ácido fólico	200 µg
Vitamina B12	2,5 µg
Vitamina C o ácido ascórbico	60 mg
Vitamina D o calciferol	5 µg
Vitamina E o a-tocoferol	10 mg
Vitamina K o filoquinona	75 µg
Potasio	2000 mg
Cloruro	800 mg
Calcio	800 mg
Fósforo	800 mg
Magnesio	300 mg
Hierro	14 mg
Zinc	15 mg
Cobre	1 mg
Manganeso	2 mg
Fluoruro	3,5 mg
Selenio	55 µg
Cromo	40 µg
Molibdeno	50 µg
Yodo	150 µg

Fuente: https://www.boe.es/boe/dias/1992/08/05/pdfs/A27381-27383.pdf

11.7. Las proteínas: los «ladrillos» que forman nuestro cuerpo

Las proteínas son nutrientes esenciales para la vida

Su función principal es estructural, es decir, se encargan de fabricar (construir) y reparar los tejidos del organismo. Además, poseen otras funciones también fundamentales, relacionadas con la contracción muscular, el sistema defensivo frente a las infecciones (gammaglobulinas), el transporte de hierro y grasas en la sangre y la fabricación de hormonas.

Por todo ello, es evidente la importancia de las proteínas si

queremos conservar la salud. Su carencia influye muy negativamente en nuestra fuerza física, nuestras defensas, conlleva flacidez y puede ocasionar graves problemas hormonales, todo lo cual repercutiría en un acelerado proceso de envejecimiento así como en enfermedades de distinta tipología.

Dado que en los músculos es donde quemamos las grasas, las proteínas son también fundamentales en el proceso de adelgazamiento así como en el mantenimiento del peso deseado. Por otro lado, las paredes del intestino contienen músculo y, gracias a él se pueden movilizar los alimentos que ingerimos (movimientos peristálticos), por lo que las proteínas creadoras y regeneradoras de ese músculo son también imprescindibles para una adecuada digestión.

Además, las proteínas son una pieza clave en el equilibrio de los líquidos dentro del cuerpo. En concreto, una proteína llamada albúmina es fundamental para el transporte del agua por los diferentes tejidos. Cuando hay déficit en la cantidad de proteínas en el cuerpo, se produce hinchazón (sobre todo en las piernas) o las odiadas «bolsas» en los ojos.

Otro problema muy característico cuando hay falta de proteínas es la fragilidad en uñas y pelo. Por eso, cuando aparece un problema de pérdida o caída de cabello, se investiga si la cantidad de proteínas en la dieta (así como algunas vitaminas y minerales) es la adecuada.

¿Qué cantidad de proteínas debemos consumir?

Un dato muy importante respecto a las proteínas es que el cuerpo no puede almacenarlas como tales, sino que debemos incluirlas en nuestra dieta diaria.

Las necesidades de estas biomoléculas son variables en función del estado físico de la persona y su actividad, teniendo en cuenta de forma especial el hecho de que son mucho mayores durante la infancia, el embarazo, la lactancia y en aquellos estados en los que hay problemas de nutrición (problemas intestinales, etc.).

Si haces mucho deporte, es aconsejable que consumas más proteínas que la media, tanto para regenerar o reparar lo consumido durante el ejercicio físico, como para crear más masa muscular.

La ingesta de proteínas diaria aconsejada por la Organización Mundial de la Salud ronda los 0,75 – 0,80 gramos por kilo de peso. Es decir, si pesas 75 kg, deberías consumir unos 56 – 60 gramos de proteínas cada día, mientras que si tu peso es de 55 kg, tus necesidades promedio de proteínas estarían en torno a los 41 – 44 gramos diarios.

¿Qué debo comer para cubrir mis necesidades de proteínas? Las proteínas, ¿son todas iguales?

Una vez comentadas sus funciones, necesitamos saber qué comer para

conseguirlas. Para ello es bueno saber que hay dos tipos: proteínas de origen animal y proteínas de origen vegetal.

Las proteínas de origen animal aportan una cantidad de aminoácidos más amplia que las de origen vegetal (por eso hay quien las llama «proteínas completas»). El lado malo es que, con frecuencia, van unidas a una cantidad de grasas no aconsejable (especialmente presentes en las carnes rojas), por lo que es más interesante seleccionar, dentro de este grupo, las que no tengan este problema. Ejemplos de proteínas saludables de origen animal son los pescados, las aves sin piel y los lácteos desnatados. El resto (carnes rojas, quesos grasos y huevos) también pueden ser interesantes desde el punto de vista de las proteínas y de otros nutrientes pero con moderación.

Las proteínas de origen vegetal, por otro lado, tienen la limitación de no presentar una proporción tan idónea de aminoácidos como las de origen animal, pero combinadas adecuadamente pueden suplir este déficit. Como ventaja añadida, aportan más fibra y vitaminas, y la mayoría no contienen grasas o, estas, son saludables (ver capítulo Las grasas saludables).

Además de su origen (animal o vegetal), hay otro aspecto que diferencia unas proteínas de otras: su calidad, desde el punto de vista biológico. Cuando las comparamos, vemos que no se comportan de la misma forma ni aportan los mismos beneficios cuando las incluimos en la dieta. Para clasificar las proteínas desde este punto de vista, hablamos de valor biológico y las agrupamos en tres clases: valor biológico alto, medio y bajo. Las que cuentan con mayor valor biológico son las del suero de la leche.

La mayoría de las proteínas animales tienen alto valor biológico, mientras que las de origen vegetal suelen incluirse entre las de valor biológico medio y bajo. Sin embargo, se ha demostrado que combinando diferentes tipos de proteínas vegetales se puede aumentar su valor biológico hasta alcanzar el nivel de las de valor alto. Un ejemplo de esto sería la combinación de legumbres con cereales, pasta o frutos secos.

A continuación, te ofrecemos un listado de la cantidad de proteínas que encontrarás por cada 100 gramos de algunos alimentos, así como su clasificación según el valor biológico, si bien no olvides que se trata de cifras aproximadas, que variarán en función de las características específicas del mismo:

Proteínas de alto valor biológico

· Leche y derivados lácteos

Alimento (100 gramos)	Gramos de proteína
Leche entera	3,1
Leche desnatada	3,6
Yogur entero	3,7
Yogur desnatado	4,2

Requesón 9,9
Queso fresco (Burgos) 12,4
Queso azul 18,1
Queso de cabra curado 27,6
Queso parmesano 32,3

· Pescados
Alimento (100 gramos) Gramos de proteína
Merluza 17,2
Lenguado 18,3
Salmón 19,9
Atún enlatado 25,1
Anchoas en aceite 28,6

· Productos cárnicos
Alimento (100 gramos) Gramos de proteína
Cordero 15,9
Jamón cocido 19
Solomillo de ternera 20,1
Pechuga de pavo 22,5
Chorizo 22,7
Jamón curado 29

· Huevos
Alimento (100 gramos) Gramos de proteína
Clara de huevo de gallina 10,5
Tortilla a la francesa 14,6
Yema de huevo de gallina 16,5

Proteínas de valor biológico medio

· Legumbres, cereales, frutos secos
Alimento (100 gramos) Gramos de proteína
Castañas 3,7
Arroz blanco 6,9
Arroz integral 7,5
Chocolate con leche 7,9
Pan blanco 8,2
Lentejas 8,2
Garbanzos 8,9
Muesli 9,7
Pasta alimenticia 12,5
Avellanas 13,2
Nueces 14,7
Copos de avena 15,0
Almendras 20,2

Proteínas de valor biológico bajo.

· Verduras, hortalizas
Alimento (100 gramos) Gramos de proteína
Zanahoria 0,8
Cebolla 1,2
Lechuga 1,4
Espárrago blanco 1,5
Coliflor 2,2
Espinacas 2,9
Alcachofas 2,9

Champiñón 3,5

· Frutas
Alimento (100 gramos) Gramos de proteína
Papaya 0,5
Melocotón 0,5
Mango 0,6
Mandarina 0,7
Naranja 1,1
Aguacate 1,8

· Miscelánea
Café solo 0,2
Miel 0,6
Cerveza 0,6
Mostaza 4,7

Entonces, si las proteínas son buenas, cuantas más coma, ¿mejor?... Peligros de las dietas hiperproteicas

Hemos analizado los beneficios de las proteínas y por qué son necesarias para la salud. Sin embargo, como en tantos temas relacionados con la nutrición (y en la vida, en general), el secreto del éxito es la moderación.

Son evidentes los daños provocados por una dieta deficitaria en proteínas (o dieta hipoproteica): desnutrición, debilidad, pérdida de masa muscular, alteraciones hormonales, anemia, etc.

Sin embargo, una dieta con exceso de proteínas, denominada hiperproteica, también puede llegar a ser peligrosa y esto debes tenerlo en cuenta si inicias una dieta de este tipo, tan de moda en nuestros días.

Como mencionamos anteriormente, el cuerpo humano no puede almacenar las proteínas que comemos. Por ello, por muchas proteínas que comas no estarás acumulándolas para el futuro. Nuestro organismo transforma todas las que le sobran en grasa. Eso, de entrada, no es atractivo para nadie, pero no es lo peor. Durante la transformación de proteínas en grasas se generan unos residuos ácidos ricos en nitrógeno que hacen que aumente la acidez del cuerpo (acidosis metabólica, en lenguaje científico). Esto puede provocar alteraciones en nuestro equilibrio a nivel químico y acelerar de forma importante el envejecimiento celular.

Este problema, en el caso de las dietas hiperproteicas para perder peso, puede verse agravado por el hecho de restringir los hidratos de carbono (dietas bajas en calorías). Cuando esto ocurre, el cuerpo puede llegar a «quemar proteínas» para conseguir la energía que no le llega como debería, en forma de glucosa (de los hidratos de carbono). En estos casos, tenemos una doble vía que genera residuos de nitrógeno.

Para compensar este acúmulo de productos tóxicos se ponen en

marcha un sinfín de mecanismos que intentan devolver la situación a la normalidad. Estos recursos, una vez superados, provocan los problemas secundarios al exceso de consumo de proteínas. Analizar en detalle todos y cada uno de ellos sería demasiado extenso, pero comentaremos los más relevantes:

– Huesos. El hueso, gracias a contener sales alcalinas, puede neutralizar el exceso de partículas ácidas liberando calcio. El problema os lo podéis imaginar. Este mecanismo que nos protege contra esas partículas ácidas también debilita nuestros huesos, que pierden uno de sus componentes fundamentales propiciando la aparición de osteoporosis en adultos y retraso en el crecimiento de los niños.

– Articulaciones. Uno de los productos derivados del metabolismo de las proteínas es el ácido úrico. Esta sustancia se elimina por la orina, pero cuando los riñones no consiguen expulsarlo de una forma adecuada (por ejemplo, porque la cantidad sea demasiado grande) se puede acumular en las articulaciones, provocando una enfermedad my dolorosa: la gota.

– Riñones. No sólo el ácido úrico se elimina por los riñones sino que, por esta vía, se depuran muchos de los residuos tóxicos del metabolismo de las proteínas. Por ello, en casos en los que la sobrecarga renal es demasiado grande pueden provocarse problemas en este órgano, que podrían llegar a ser graves.

Hay una forma de contrarrestar el exceso de acidez en el organismo, y es mediante el consumo de los llamados alimentos alcalinos: legumbres, frutos secos, verduras, etc. Sin embargo, lo ideal es no llegar a una situación de inestabilidad como esta, manteniendo una alimentación equilibrada y sin buscar atajos.

Trucos y consejos en el consumo de proteínas:

- No te dejes llevar por las modas (dietas hiperproteicas, dietas hipoproteicas).

Sé consciente de que las proteínas son necesarias y debes consumirlas de forma moderada,

sin excesos ni carencias.

- No todas las proteínas son iguales.

Elige las más saludables y las que mejor

se integren en tu dieta y tus gustos.

- Incluye proteínas en tu desayuno. Se ha demostrado

que las personas que introducen algún alimento rico en proteínas en el desayuno, tienen menos riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad.

¿Por qué? Porque tienen un gran efecto saciante y consiguen efectos positivos sobre la regulación del apetito, disminuyendo la tendencia hacia los «caprichos» dietéticos. Queso, leche, algunos frutos secos (almendras, nueces, etc.), jamón de pavo o cereales, pueden enriquecer tus desayunos.

- No te olvides de las nueces.

Reúnen dos principios básicos de la dieta

saludable: contienen grasas saludables y son muy ricas en proteínas. Se ha demostrado que ayudan a perder peso (si se consumen con moderación).

- Mezcla diferentes proteínas de origen vegetal para aumentar su valor biológico. La combinación de lentejas y arroz es de las más interesantes.

12.
La Dieta Mediterránea: pilar fundamental en la nutrición antiedad

La Dieta Mediterránea es el estilo de alimentación tradicional característico de los países bañados por el mar Mediterráneo. Es conocida en el mundo entero por ser considerada como una de las más completas, equilibradas y saludables. No en vano ha sido declarada por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Los estudios sobre los beneficios de la Dieta Mediterránea comenzaron hace ya mucho tiempo cuando se comprobó que a pesar de que la enfermedad cardiovascular es una de las principales causas de muerte en los países occidentales, sorprendentemente, estas cifras son mucho más bajas en los países mediterráneos, y su calidad y esperanza de vida es más alta, aunque en ellos no se siga una dieta baja en grasas.

Uno de los últimos y más completos estudios realizados sobre el tema es el estudio PREDIMED. El objetivo principal era comprobar si el seguimiento de la dieta mediterránea, suplementada con aceite de oliva virgen y frutos secos —es decir, con ácidos grasos insaturados—, era mejor a la hora de prevenir enfermedades cardiovasculares que una dieta baja en grasas.

El estudio PREDIMED demostró que el seguimiento de esta dieta, rica en frutos secos y aceite de oliva virgen, reducía el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en un 30 por ciento, frente a la opción de dieta baja en grasas. Es decir, los resultados fueron mejores entre aquellos que seguían la dieta mediterránea con el consumo habitual de grasas insaturadas que entre aquellos que las restringieron por completo.

Igualmente, este tipo de alimentación se ha relacionado con una menor incidencia de obesidad y diabetes tipo 2, lo cual redunda en un descenso de problemas cardiovasculares y mortalidad.

De igual forma, se ha visto que frena el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento y, además, un estudio realizado por la Universidad de Harvard —publicado en la revista *British Medical Journal*— afirma que alimentarse según las pautas de la Dieta Mediterránea evitaría el acortamiento de los telómeros y, por tanto, frenaría el envejecimiento celular. Por ello, es el tipo de alimentación ideal para mantenernos

jóvenes y es una de las bases fundamentales para desarrollar nuestra dieta antienvejecimiento.

La Dieta Mediterránea se caracteriza por el consumo abundante de cereales, legumbres, frutas, verduras y pescado, así como una ingesta moderada de carnes blancas, huevos y lácteos, junto con un menor consumo de carnes rojas. También es típico de este modelo de alimentación, ingerir vino tinto (generalmente acompañando las comidas). Sin embargo, el rasgo más popular y característico es el empleo de aceite de oliva como principal fuente de ácidos grasos y, este, se utilizará tanto para cocinar los alimentos como para aliñar las ensaladas. Por todo ello, se trata de un tipo de alimentación en la que encontramos todos los nutrientes, en las proporciones adecuadas, recomendadas en la pirámide nutricional.

El problema es que debido al actual ritmo de vida, muchas de las costumbres dietéticas de la Dieta Mediterránea se están viendo modificadas por otros patrones menos saludables.

Te proponemos que hagas un sencillo test para averiguar tu grado de «fidelidad» a este modelo nutricional tan saludable.

Test de Dieta Mediterránea. ¿Eres un fiel seguidor?

Debes contestar de forma sincera a las siguientes preguntas:

· **1. ¿Utilizas aceite de oliva para cocinar?**

- Sí: *Suma 1 punto.*

- No: *Suma 0 puntos.*

· **2. ¿Cuántas raciones de vegetales consumes a diario?**

- Por lo menos 2: *Suma 1 punto.*

- Menos de 2: *Suma 0 puntos.*

· **3. ¿Comes fruta fresca cada día?**

- Sí: *Suma 1 punto*

- Sí, al menos dos piezas: *Suma 2 puntos.*

- No: *Suma 0 puntos.*

· **4. ¿Comes legumbres cada semana?**

- Sí: *Suma 2 puntos.*

- Sólo algunas veces pero no todas las semanas: *Suma 1 punto.*

- Nunca como legumbres o muy pocas veces: *Suma 0 puntos.*

· **5. ¿Sueles utilizar a menudo mantequilla o manteca en tu cocina?**

- Sí: *Suma 0 puntos.*

- En escasas ocasiones: *Suma 1 punto.*

- Nunca: *Suma 2 puntos.*

· **6. En tu alimentación predomina principalmente:**

- El consumo de pescado antes

que de carne: *Suma 2 puntos.*

- El consumo de carne blanca
(pollo, pavo…): *Suma 1 punto.*

- El consumo de carnes rojas: *Suma 0 puntos.*

· **7. ¿Con qué frecuencia comes salchichas, hamburguesas o comida preparada?**

- Varias veces por semana: *Suma 0 puntos.*

- Sólo en ocasiones especiales, pero
muy de tarde en tarde: *Suma 1 punto.*

- Prácticamente nunca: *Suma 2 puntos.*

· **8. ¿Consumes vino tinto con moderación?**

- Sí, de vez en cuando una copa en
las comidas: *Suma 2 puntos.*

- Sí, varias copas al día: *Suma 0 puntos.*

- No, nunca bebo vino tinto: *Suma 0 puntos.*

· **9. ¿Tomas queso o yogur en tu dieta habitual?**

- Sí: *Suma 2 puntos.*

- De vez en cuando: *Suma 1 punto.*

- Nunca o casi nunca: *Suma 0 puntos.*

· **10. ¿Tus postres suelen ser con frecuencia repostería industrial o helados?**

- Sí: *Suma 0 puntos.*

- No: *Suma 1 punto.*

· **11. ¿Incluyes en tu alimentación, con frecuencia, cereales y frutos secos?**

- Si: *Suma 2 puntos.*

- Sólo ocasionalmente: *Suma 1 punto.*

- Nunca: *Suma 0 puntos.*

Ahora sólo debes sumar.

Cuanto más alta sea la puntuación obtenida, mejor estarás siguiendo las pautas del estilo de alimentación mediterráneo y, por tanto, mejor será tu dieta contra el envejecimiento. El máximo son 19 puntos. Si te

faltan algunos, piensa en qué puedes mejorar para adecuarte más a esta dieta tan saludable.

Pero ¿cuál es el motivo por el que la dieta mediterránea nos protege del envejecimiento?

Cuando comenzó a observarse la menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y diabetes entre la población mediterránea, muchos se preguntaron cuál sería la causa, ya que, por ejemplo, en Estados Unidos hay una incidencia mayor de estas patologías aunque su dieta tenga menos grasa.

Hay varios motivos. El primero lo encontramos, una vez más, en el consumo de las «grasas buenas». Ya hemos explicado que las grasas son necesarias en nuestra alimentación, el problema es que debemos consumir aquellas que nos benefician, es decir, ácidos grasos insaturados y el aceite de oliva es especialmente rico en ácido oleico, un ácido graso monoinsaturado que tiene efecto cardioprotector. Esto es debido a que equilibra los niveles de colesterol en sangre y ayuda a mantener un peso estable, ya que también parece tener efectos beneficiosos en la regulación del metabolismo de los lípidos.

Por otro lado, en esta dieta se consume con frecuencia pescado (rico en ácidos grasos insaturados Omega 3, además de ser un alimento proteico de gran valor nutricional).

Otro buen motivo lo encontraríamos en el consumo de productos frescos, de temporada, con gran cantidad de vitaminas, antioxidantes (no olvidemos la gran cantidad de frutas, verduras y hortalizas que se consumen tradicionalmente en esta dieta) así como de cereales y legumbres (ricos en hidratos de carbono de absorción lenta y fibra).

Por su parte, la ingesta moderada de vino tinto se ha comprobado que tiene efectos positivos ya que también contribuye a regular los niveles de colesterol y posee antioxidantes. Eso sí, no debemos olvidar que nuestra fuente de hidratación fundamental ha de ser el agua por lo que el consumo de vino se deberá limitar a una copa ocasionalmente en alguna comida o cena. Por supuesto, nos referimos sólo a los adultos para los que no esté contraindicado el alcohol, por otros motivos.

Recordemos que la ingesta de alcohol en grandes cantidades provocaría en nuestro cuerpo justo el efecto contrario: sobrecarga hepática con acumulación de toxinas y, por consiguiente, envejecimiento celular.

En la actualidad se considera el modelo de alimentación mediterráneo como el más saludable del mundo.

La esperanza de vida es más elevada entre los

habitantes de los países que, tradicionalmente, se alimentan de esta forma.

El uso de aceite de oliva virgen como fuente principal de grasa, se relaciona con una menor incidencia de problemas cardiovasculares y metabólicos (diabetes, sobrepeso y obesidad).

Se ha observado que la Dieta Mediterránea frena el envejecimiento celular al evitar el acortamiento de los telómeros.

13.
La Dieta Antiedad.
Pautas generales y modelo de dieta

Desde el principio de los tiempos, hemos deseado sentirnos jóvenes a lo largo de toda nuestra vida y, este hecho, es un rasgo común de toda la Humanidad aunque haya algunas voces que aún puedan confundir este deseo con frivolidad. Nada más lejos de la realidad.

No se trata de evitar que pase el tiempo (eso es imposible), se trata de cuidarnos por dentro para disfrutar de una vida sana y de calidad, y eso, finalmente, se reflejará en nuestro aspecto externo.

Hemos visto que la alimentación típicamente mediterránea, además de ser equilibrada y saludable en general, nos ayuda a mantenernos jóvenes durante más tiempo y esto es así porque retrasa el envejecimiento celular (y ya habrás podido imaginar que para estar joven por fuera es necesario comenzar por cuidar nuestro interior, es decir, nuestras células. Al fin y al cabo, de su buen estado y funcionamiento depende el resto de nuestra salud y nuestro aspecto).

Por todo ello, hemos decidido basar nuestra dieta en muchos de los principios que son la base de la Dieta Mediterránea, enriquecida por el efecto protector de los alimentos que hemos visto que poseen grandes propiedades depurativas y antioxidantes. Sobre esta base, hemos ido añadiendo el resto de los conceptos, desgranados a lo largo de los diferentes capítulos del libro, para configurar la Dieta Antiedad.

Si te animas a pasarte a esta dieta deberás saber que no se trata simplemente de una lista de alimentos que puedes comer o no. Consiste en un cambio de estilo de vida que incluye tu alimentación, pero también tu actitud, la cual es el motor fundamental a la hora de alcanzar cualquier meta que te propongas.

Pautas generales de la Dieta Antiedad

1. No hay alimentos prohibidos. El secreto está en saber que algunos deben consumirse con frecuencia mientras que, otros, deben tomarse con más moderación.

2. La proporción adecuada de nutrientes en una dieta equilibrada será:

- **Hidratos de carbono:** Entre el 50 y el 55 por ciento del ingreso energético total provendrá de los carbohidratos, pero no

olvides que los azúcares refinados no deberán superar el 10 por ciento. Por tanto, tu principal fuente de carbohidratos deberán ser la pasta, el arroz, el pan (preferiblemente en sus versiones integrales), las frutas frescas y los vegetales.

-Proteínas: Entre el 10-15 por ciento del aporte energético total será a cargo de las proteínas. Elige como fuente principal de proteínas el pescado azul y blanco, el marisco, las carnes blancas, las claras de huevo, los lácteos (preferiblemente bajos en grasa, puedes elegir su versión desnatada o semidesnatada) y las legumbres. También se pueden consumir las carnes rojas, pero con moderación.

-Lípidos: El consumo de grasa deberá constituir, aproximadamente, el 30-35 por ciento del aporte energético diario, aunque las grasas saturadas no deberán suponer más del 7 por ciento del total. Por tanto, las grasas consumidas deberán ser principalmente monoinsaturadas (aceite de oliva) y poliinsaturadas (frutos secos).

3. La fibra alimentaria también deberá estar presente cada día (al menos 25 gramos/día).

4. Se deberá reducir el aporte de sal. Por ello, se deberán evitar, en la medida de lo posible, los alimentos preparados y en conserva.

5. No abuses de las salsas y utiliza aceite de oliva para cocinar.

6. Intenta elegir alimentos frescos y de temporada, ya que en ellos es donde encontrarás mayor cantidad de vitaminas y antioxidantes.

7. Evita, siempre que puedas, los alimentos precocinados.

8. La fuente fundamental de hidratación será el agua. Deberán consumirse al menos entre 1,5 y 2 litros de agua al día (si no existen contraindicaciones). Contarán también como agua las infusiones y los caldos de verduras (siempre que no lleven sal o sea en muy poca cantidad).

9. Procura no pasarte con el café y aumenta tu consumo de infusiones con poder antioxidante, como por ejemplo el té verde.

10. Deberán hacerse cinco comidas al día. Es peor hacer menos, pero más abundantes. Nada es menos saludable que un atracón seguido de empacho, remordimientos y ayuno. Repartiendo la ingesta de alimentos en cinco tomas menos copiosas, se mantienen niveles más estables de glucosa e insulina en sangre, con lo que se reduce la tendencia a acumular grasa (sobre todo a nivel abdominal) y se evita la sensación de hambre que, tantas veces, nos lleva a comer entre horas de forma descontrolada.

11. Se recomienda que el postre sea a base de fruta fresca o yogur. Estos alimentos se pueden elegir también como tentempié entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Otros

tentempiés muy saludables para picar entre horas serán un puñado de frutos secos (siempre crudos), una barrita de cereales sin azúcar, un trocito de chocolate negro o un batido antioxidante.

12. Reduce el consumo de refrescos (sobre todo azucarados) y de bebidas alcohólicas.

13. Elige siempre que sea posible la preparación asada, al vapor, hervida o a la plancha.

14. Evita lo más posible las frituras, sobre todo si desconocemos qué tipo de aceite se ha empleado y en qué estado se encuentra.

15. Toma pescado azul dos veces a la semana.

16. Deberás incluir legumbres en tu dieta. Lo aconsejable es dos veces por semana, y hacerlo en el almuerzo ya que por la noche resultan más indigestas.

17. Nuestro consejo es que nunca te saltes una comida y que tomes postre después de tu almuerzo y cena, eso sí: un postre saludable. De esta forma no sentirás la sensación de privarte de nada y no tendrás ansiedad, con lo que te sentirás bien en tu relación con la comida. En las ocasiones especiales elige pasteles, bizcochos y dulces caseros; existen multitud de recetas saludables que serán una buena opción a la repostería industrial (muy rica en grasas saturadas y grasas trans).

18. Si sientes ganas de algo dulce apuesta por la miel, ya que es uno de los alimentos más completos que nos ofrece la naturaleza. Además de su gran poder endulzante, está llena de vitaminas, minerales y antioxidantes.

19. Recuerda que las ensaladas no son sólo para el verano. Son un plato saludable lleno de fibra y vitaminas que te beneficiarán en cualquier momento del año.

La Dieta Antiedad

El éxito de la Dieta Antiedad se basa en aprender y adquirir.

Aprender cuál es la forma más saludable de comer y, también, cuáles son los errores que hemos estado cometiendo y arrastrando durante años... a veces, durante la mayor parte de nuestra vida.

Y adquirir una serie de hábitos que formen parte de nuestro día a día para, así, conseguir los resultados esperados de forma duradera.

En la actualidad, muchos psicólogos afirman que el tiempo medio estimado para la adquisición de un nuevo hábito es de veintiún días.

Naturalmente, esto es una generalización ya que no todos nuestros hábitos nos resultan igual de costosos. Es cierto que si repetimos un patrón de conducta de forma intencionada durante veintiún días existen muchas posibilidades de que lo hayamos incorporado a nuestra rutina diaria y, si este hábito es beneficioso para nuestra salud, después de ese tiempo habremos comenzado a notar los

primeros cambios favorables. Esto nos servirá de refuerzo positivo para continuar por el buen camino.

Por todo ello, nuestro modelo de dieta consta de veintiún días en los que aprenderás a alimentarte mejor y descubrirás cómo es posible comer de forma saludable, sin que te suponga un esfuerzo terrible y costoso.

PRIMERA SEMANA

Lo ideal es comenzar depurando nuestro interior. Para ello, además de seguir esta dieta, no deberás olvidarte de beber suficiente cantidad de agua y si entre horas sientes hambre puedes tomar una pieza de fruta o una infusión.

¡Comenzaremos eliminando toxinas!

· **Lunes**:

Desayuno:

- Té verde.
- Dos rebanadas de pan integral con queso fresco.
- Dos rodajas de piña.

Media mañana:

- Tazón de frutas de temporada.

Almuerzo:

- Caldo de verduras.
- Ensalada verde aliñada con aceite de oliva y limón o vinagre.
- Filete de pechuga de pollo a la plancha.
- Yogur desnatado.

Merienda:

- Infusión de tomillo con una galleta de avena integral.

Cena:

- Crema de calabacín.
- Lomo de lubina al horno.
- Pera.

· **Martes:**

Desayuno:

- Batido antioxidante de plátano y naranja (*)
- Tostada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva y jamón de pavo.

Media mañana:

- Té blanco.
- Un puñadito de nueces.

Almuerzo:

- Paella (con arroz integral) de pollo y verduras.
- Yogur desnatado.

Merienda:

- Infusión de cola de caballo.

Cena:

- Ensalada Waldorf con pavo (*)
- Ciruela.

· **MIÉRCOLES:**

Desayuno:

- Batido verde de lechuga, kiwi y espinacas (*)
- Yogur desnatado con piñones.

Media mañana:

- Té rojo y una loncha de fiambre de pollo.

Almuerzo:

- Parrillada de verduras (berenjena, calabacín, tomate, cebolla y pimiento)
- Filete de atún a la plancha.
- Una rodaja de sandía.

Merienda:

- Zumo de piña y un trocito de chocolate negro.

Cena:

- Menestra de verduras con jamón.
- Yogur desnatado.

· **JUEVES:**

Desayuno:

- Cereales integrales con leche desnatada.
- Zumo de piña.
- Una loncha de jamón de pavo.

Media mañana:

- Una taza de té rojo
- Un puñado de avellanas.

Almuerzo:

- Lentejas guisadas con verduras y arroz.

- Yogur desnatado.

Merienda:

- Zumo de naranja.
- Mini *sándwich* de quesito desnatado y pepino (pan integral).

Cena:

- Alcachofas con jamón.
- Un trozo de queso fresco.
- Melocotón.

· **VIERNES:**

Desayuno:

- Infusión de pomelo (*)
- Dos tostadas integrales con aceite de oliva, tomate natural y jamón.

Media mañana:

- Yogur desnatado.

Almuerzo:

- Gazpacho.
- Calamares a la plancha.
- Naranja.

Merienda:

- Macedonia de frutas.
- Una taza de té verde.

Cena:

- Espinacas con piñones y pasas.
- Merluza al horno.
- Yogur desnatado.

· **SÁBADO:**

Desayuno:

- Yogur desnatado con cereales integrales.
- Una taza de té rojo.

Media mañana:

- Un plátano y un puñado de almendras crudas.

Almuerzo:

- Caldo de verduras con estrellitas.
- Pollo asado al limón.
- Yogur desnatado.

Merienda:

- Infusión de hinojo.
- Cuatro rodajas de piña.

Cena:

- *Sándwich* de aguacate con atún y tomate (pan integral).
- Un kiwi.

· **DOMINGO:**

Desayuno:

- Batido de plátano y fresas.
- Cuatro galletas integrales de avena.

Media mañana:

- Un melocotón.
- Una loncha de fiambre de pavo.

Almuerzo:

- Tallarines con soja y verduras (*)
- Trucha a la plancha
- Yogur desnatado.

Merienda:

- Una rodaja de melón.

Cena:

- Crema de zanahorias (*)
- Tortilla a la francesa (2 claras y 1 yema).
- Una nectarina.

Si has completado con éxito esta primera semana habrás limpiado tu organismo y estarás listo para comenzar a introducir mayor variedad de alimentos.

La dieta de esta primera semana podrás realizarla cada vez que necesites desintoxicarte o hayas cometido algún exceso que quieras compensar.

SEGUNDA Semana

· **Lunes**:

Desayuno:

- Café con leche desnatada.
- Tostada de pan integral con un chorrito de aceite de oliva y tomate natural en rodajas.
- Zumo de naranja.

Media mañana:

- Un tazón de fresas.

Almuerzo:

- Berenjena rellena de arroz (*).
- Un yogur desnatado.

Merienda:

- Un té verde.
- Un kiwi.

Cena:

- Ensalada de canónigos y lechuga con atún y queso fresco.
- Una manzana.

· **Martes:**

Desayuno:

- Bol de cereales integrales con leche desnatada.
- Zumo de piña.
- Un plátano.

Media mañana:

- Una cuajada.
- Un puñado de almendras (crudas).

Almuerzo:

- Hummus (utiliza palitos de zanahoria y rabanitos para comerlo como si fueran *chips*).
- Conejo a la plancha con ajo y perejil.
- Cerezas.

Merienda:

- Infusión de té verde.
- Una onza de chocolate negro.

Cena:

- Revuelto de gambas y espárragos trigueros.
- Manzana asada con canela.

· **MIÉRCOLES:**

Desayuno:

- Té rojo.
- Tostada integral con queso fresco y un chorrito de miel.

Media mañana:

- Una rodaja de melón.

- Un puñado de nueces.

Almuerzo:

- Ensalada caprese (*)
- Salmón al cava (*)
- Melocotón.

Merienda:

- Una barrita de cereales sin azúcar.

Cena:

- Judías verdes con jamón.
- Un trozo de queso fresco.

· **JUEVES:**

Desayuno:

- Café con leche desnatada.
- Minisándwich integral con jamón de pavo y crema de queso.

Media mañana:

- Un yogur desnatado.

Almuerzo:

- Ensalada de alubias blancas con atún, cebolla y aceitunas verdes.
- Filete de ternera a la plancha.
- Infusión de manzanilla.

Merienda:

- Zumo de arándanos.
- Un puñado de almendras (crudas).

Cena:

- Verduras al vapor.
- Sardinas al horno.
- Yogur desnatado.

· **VIERNES:**

Desayuno:

- Bol de muesli con yogur desnatado.
- Zumo de pomelo.

Media mañana:

- Bol de cerezas.

Almuerzo:

- Macarrones boloñesa.

- Infusión manzanilla.

Merienda:

- Cuajada con un chorrito de miel.

Cena:

- Sopa de verdura.
- Merluza con guisantes.
- Ciruela.

· **SÁBADO:**

Desayuno:

- Café con leche desnatada.
- Una tostada integral con aceite de oliva y jamón serrano.

Media mañana:

- Zumo de granada.
- Una onza de chocolate negro.

Almuerzo:

- Arroz negro (con calamares en su tinta).
- Una rodaja de sandía.

Merienda:

- Infusión de cola de caballo.

Cena:

- Crema de calabaza.
- Filete de pavo a la plancha.
- Yogur desnatado.

· **DOMINGO:**

Desayuno:

- Batido de plátano y fresas.
- Cuatro galletas integrales.

Media mañana:

- Dos albaricoques.

Almuerzo:

- Ensalada verde con lechuga, tomate y pepinos.
- Muslos de pollo asados al limón (*).
- Uvas.

Merienda:

- Zumo de piña.

- Puñado de avellanas crudas.

Cena:

- Sándwich integral vegetal con huevo duro.
- Yogur desnatado.

TERCERA
Semana

· **Lunes**:

Desayuno:

- Batido antioxidante de melón, limón, yogur natural y leche desnatada*
- Una barrita de cereales sin azúcar.

Media mañana:

- Minisándwich integral de lechuga y queso fresco.

Almuerzo:

- Gazpacho
- Hamburguesa de pavo baja en calorías (*).
- Té verde.

Merienda:

- Café con leche desnatada.
- Una galleta integral.

Cena:

- Coliflor rehogada con ajo y una lata de atún al natural.
- Yogur desnatado.

· **Martes:**

Desayuno:

- Café con leche desnatada.
- Tostada integral con queso fresco y jamón de pavo.

Media mañana:

- Zumo antioxidante de piña pepino y apio. (*)

Almuerzo:

- Cintas de pasta integral con calabacín y queso.
- Yogur desnatado.

Merienda:

- Minisándwich integral de aguacate y tomate natural.

Cena:

- Huevos al plato con verduras de temporada.

- Dos albaricoques.

· **MIÉRCOLES:**

Desayuno:

- Té verde.
- Requesón con miel.
- Nectarina.

Media mañana:

- Zumo de tomate.
- Dos lonchas de jamón de pavo.

Almuerzo:

- Potaje de garbanzos con espinacas y calabaza.
- Un trozo de queso fresco.
- Infusión de hinojo.

Merienda:

- Zumo de manzana.
- Dos galletas de avena.

Cena:

- Sopa de fideos
- Filete de pavo y guarnición de champiñones a la plancha.
- Un kiwi.

· **JUEVES:**

Desayuno:

- Infusión de pomelo.
- Tostada de pan integral, aceite de oliva, tomate natural y jamón.
- Yogur desnatado.

Media mañana:

- Una granada.

Almuerzo:

- Ensalada de patatas aliñadas.
- Dorada al horno.
- Una onza de chocolate negro.

Merienda:

- Cuajada con un chorrito de miel.

Cena:

- Ensalada tropical: lechuga, piña, naranja y langostinos (*).
- Infusión de manzanilla.

· **VIERNES:**

Desayuno:

- Zumo de arándanos.
- Minisándwich de atún.
- Un quesito desnatado.

Media mañana:

- Café con leche desnatada.
- Una barrita de cereales sin azúcar.

Almuerzo:

- Gazpacho.
- Bacalao con almejas (*).
- Plátano.

Merienda:

- Requesón.
- Un puñado de nueces.

Cena:

- Tortilla de calabacín y queso.
- Ensalada de tomate y pepino.
- Melocotón.

· **SÁBADO:**

Desayuno:

- Café con leche desnatada.
- Cuatro galletas de avena.

Media mañana:

- Zumo de naranja.
- Una onza de chocolate negro.

Almuerzo:

- Ensalada de maíz y aguacate (*).
- Conejo al horno.
- Pera.

Merienda:

- Cuajada.

Cena:

- Judías verdes con patata y jamón.
- Manzana asada con canela.

· **DOMINGO:**

Desayuno:

- Batido de plátano.
- Minisándwich integral vegetal.

Media mañana:

- Infusión de cola de caballo.
- Cuatro nueces.

Almuerzo:

- Guisantes con jamón.
- Salmón al papillote.
- Una rodaja de melón.

Merienda:

- Café con leche desnatada.
- Dos galletas integrales.

Cena:

- Sopa de pollo y fideos.
- Revuelto de ajetes.
- Dos ciruelas.

(*) Recetas incluidas en el capítulo 16: «Algunas recetas antienvejecimiento”

14.
¿Por qué sí funciona esta Dieta?

La Dieta Antiedad funciona porque NO es una dieta milagro. No te prometemos cambiar tu cuerpo y tu vida sin que tengas que hacer nada, pues todo cambio necesita de tu voluntad y de tu actitud positiva para realizarlo.

Cambio de hábitos

Esta dieta se basa, como ya hemos explicado antes, en que pares un momento a analizar tu estilo de vida y de alimentación. Si te analizas con sinceridad, verás que existen algunas cosas que, seguramente, puedes mejorar para sentirte mejor.

Aprenderás qué comer para nutrir tu cuerpo de forma correcta y por qué no debes volver a cometer los errores del pasado.

Es una dieta variada que huye de la monotonía

Cuando comiences a seguir este tipo de alimentación descubrirás que no es tan complicado comer bien. De hecho, muchas personas nos han comentado que se han sorprendido al comprobar que ahora sus menús son más variados y menos aburridos. ¿No te ha ocurrido, más de una vez, que no sabes qué comer porque siempre comes lo de siempre? Esto es muy frecuente entre aquellos que abusan de la «comida basura» y los precocinados. Sin embargo, cuando te paras un momento a pensar qué comer y planificas tus menús, sueles hacerlo contando con más variedad de recetas y evitas el aburrimiento.

Además, no olvides que no hay ningún alimento prohibido por lo que evitarás la sensación de culpa que, a veces, te acompaña si algún día te pasas con algo. Sólo se trata de compensar después los excesos. No olvides que esto es una carrera de fondo y lo que importa es el largo plazo y el día a día: si tu cotidianidad es equilibrada y con alimentos apropiados, no pasa nada porque te comas un pastel o un helado de vez en cuando.

Esta dieta es flexible y encontrarás recetas saludables para las ocasiones especiales, ya que muchas veces sólo es cuestión de modificar la receta original y cambiar algún ingrediente por otro, como cambiar las grasas saturadas por aceite de oliva o reducir el exceso de azúcar.

Es equilibrada y se basa en conocer tu cuerpo y respetar sus

necesidades

El problema de muchas otras dietas es que pueden llegar a ser demasiado restrictivas (no puedes tomar carbohidratos, o no puedes tomar nada de grasa…) y resultan complicadísimas de seguir, ya que te obligan a prescindir de nutrientes que necesitas. Esto, a la larga, se traduce en falta de energía, mal humor, dolores de cabeza, tristeza, ansiedad y, por último, abandono de la dieta y vuelta a tus hábitos de toda la vida.

Con la Dieta Antiedad no te ocurrirá porque respeta las necesidades de tu cuerpo y le proporciona la cantidad de grasas, hidratos de carbono y proteínas que requiere cada día, por tanto, no pasarás hambre, tendrás mejor humor y energía... y pronto notarás tus progresos.

Es sencilla y compatible con tu vida social

Seamos sinceros, comer no es sólo una necesidad fisiológica, sino que también es un acto social: comemos en familia, con nuestros amigos y no existe una celebración importante en la que no adquiera un papel relevante la comida. Por eso, cuanto más prohibitiva y restrictiva sea una dieta menores serán las probabilidades de éxito a largo plazo.

La Dieta Antiedad te permite compatibilizar una alimentación sana con tu vida, ya que es un tipo de alimentación apropiada para toda la familia y en todas las ocasiones. Verás que es sencillo comer de forma adecuada tanto en tu rutina diaria como cuando sales a comer a un restaurante o estás de vacaciones.

Pronto notarás los primeros resultados

Esta dieta es rica en ácidos grasos insaturados, vitaminas y antioxidantes. Si, además, cumples con el principio de hidratar tu cuerpo bebiendo suficiente cantidad de agua, enseguida notarás un cambio positivo tanto en el interior como en el exterior.

Internamente te sentirás con más energía y vitalidad, y mejorarán tus digestiones y tu descanso nocturno.

Externamente pronto sentirás mejoría en tu peso y en el aspecto de tu piel y de tu pelo. Lo notarás tú pero también todo tu entorno.

15.
Algunos consejos para comenzar una vida más saludable

Nos gustaría que este libro te haya ayudado a descubrir los aspectos que puedes modificar en tu alimentación para frenar el proceso de envejecimiento pero, como broche final, creemos que pueden serte de utilidad algunos sencillos consejos para cambiar tu estilo de vida y que este sea mucho más saludable.

Siempre se puede mejorar.

1. Aliméntate de forma equilibrada y reparte tu ingesta en cinco comidas al día

Planifica tus menús semanales para asegurarte de que aportarás a tu cuerpo todos los nutrientes que necesites y elige, preferiblemente, la preparación a la plancha, asada, al vapor o al papillote. No abuses de las salsas (sobre todo si las compras preparadas) pues suelen ser ricas en grasas saturadas y azúcares refinados.

Por último, recuerda que lo ideal es hacer cinco comidas poco copiosas al día. De esta forma mantendrás tus niveles de glucosa más estables, evitarás ataques repentinos de hambre y atracones y, además, mantendrás tu metabolismo activo con lo que te resultará más sencillo mantener tu peso.

2. Cuida tu alimentación pero no te obsesiones demasiado con el peso

Una de las claves para frenar el envejecimiento se basa en alcanzar tu equilibrio interior, es decir, sentirte bien dentro de tu propia piel. Para ello, debes aceptar tu cuerpo con sus propias características y no obsesionarte con cuestiones como una cifra concreta en la báscula o una talla de pantalón. Es mejor que te relajes y lleves una vida saludable ya que con una buena alimentación y ejercicio el peso adecuado llegará poco a poco.

3. Bebe agua

Ya hemos explicado la importancia de la hidratación y que tu bebida fundamental deberá ser el agua. Si te cuesta beber agua apuesta por las infusiones no estimulantes, pero nunca la cambies por refrescos o bebidas alcohólicas (no es lo mismo).

No olvides que la ingesta de agua te ayudará a acelerar el

metabolismo de forma natural y es imprescindible para eliminar toxinas e hidratar la piel.

4. Haz ejercicio

El ejercicio es uno de los pilares de una vida sana y es imprescindible para frenar el envejecimiento. Está comprobado que, además de ser una herramienta de gran utilidad para evitar el sobrepeso, nos ayuda a tener más energía, a sentirnos mejor y a mantener una actitud positiva pues nos hace segregar endorfinas (los neurotransmisores de la felicidad).

No importa que lleves mucho tiempo sin practicarlo. No hay excusas. Siempre hay algún tipo de ejercicio que se puede practicar. Busca cuál es el tipo de actividad física que más te gusta y adapta el nivel a tu forma física. Puede ser tan sencillo como: caminar cada día, correr, hacer Pilates, Zumba (si te gusta bailar), Yoga… lo importante es que huyas del sedentarismo.

5. Duerme las horas suficientes

Dormir poco nos agota, nos estresa, nos envejece y ¡nos engorda! Para frenar el envejecimiento debes tener un buen descanso nocturno y dormir al menos siete horas. Para ello, procura cenar ligero, no abusar de estimulantes, practica ejercicio y acuéstate todos los días a la misma hora en una habitación sin ruidos, bien ventilada y con una temperatura adecuada.

6. Deja de fumar

El tabaco perjudica tu salud a todos los niveles y acelera el envejecimiento pulmonar, vascular y cutáneo. Si no lo has hecho aún, no esperes más: deja de fumar.

7. Y, sobre todo, aprende a ser feliz

Sí, como lo estás leyendo: hay que aprender a ser feliz. Todos tenemos aspectos de nuestra vida que no nos gustan y, a veces, no podemos cambiar. En este caso, el secreto para ser feliz radica en centrarnos más en las cosas positivas que en las negativas. Aprende a relajarte y proponte que no pase un sólo día sin haber reído por lo menos una vez.

Aprender a ver el vaso medio lleno, en lugar de medio vacío, puede costarte un tiempo al principio, pero después se convertirá en un hábito más que habrás adquirido y te saldrá de forma automática: ¡serás más feliz!

16.
Algunas recetas antienvejecimiento

Batido antioxidante de plátano y naranja.
Batido verde de lechuga, kiwi y espinacas.
Batido antioxidante de melón, limón, yogur natural y leche desnatada.
Zumo antioxidante de piña, pepino y apio.
***Smoothie* de frutas del bosque.**
Infusión de pomelo.
Ensalada Waldorf con pavo.
Ensalada caprese.
Ensalada de lentejas y langostinos.
Ensalada de maíz y aguacate.
Ensalada tropical.
Ensalada de pollo con queso y frutos secos.
Crema de zanahoria ligera.
Berenjena rellena de arroz.
Croquetas de tofu y calabacín.
***Risotto* a la naranja.**
Paella vegetariana baja en calorías.
Tallarines con soja y verduras.
Salmón al cava.
Bacalao con almejas.
Muslos de pollo asados al limón.
Hamburguesa de pavo baja en calorías.
Bizcocho de yogur.
Mango con canela.
Helado de té verde.
Tarta de zanahoria.

Batido antioxidante de plátano y naranja

· **Ingredientes**

500 ml de zumo de naranja natural.
2 plátanos maduros.
250 ml de agua.
2 cucharadas de miel.
2 galletas tipo maría.

· **Preparación**

Pela y corta los plátanos en trocitos.
Sobre ellos, vierte el zumo de naranja, el agua y la miel.
Añade las galletas y bate hasta que quede con la textura deseada.

Batido verde de lechuga, kiwi y espinacas

· **Ingredientes**

3 kiwis maduros.

6 hojas de lechuga.

6 hojas de espinacas (crudas).

2 cucharaditas de miel.

· **Preparación**

Lava bien las hojas de lechuga y espinacas.
Pela y corta los tres kiwis.
Pasa todos estos ingredientes por la licuadora y después añade las cucharaditas de miel y mezcla bien.

Batido antioxidante de melón, limón, yogur natural y leche desnatada

· **Ingredientes**

El zumo de un limón recién exprimido.

1 melón maduro.

500 gramos de yogur natural.

Una taza de leche desnatada.

2 cucharaditas de miel.

· **Preparación**

Pela el melón, quítale las pepitas, y córtalo en trocitos.
Añade el zumo de limón recién exprimido, el yogur, la leche y la miel y pásalo por la batidora hasta obtener la textura deseada.

Zumo antioxidante de piña, pepino y apio

· **Ingredientes**

2 ramas de apio.

4 rodajas de piña.

1 pepino.

· **Preparación**

Lava y corta el apio.
Pela y trocea el pepino.
Añade las rodajas de piña.
Bate bien la mezcla.
Puedes endulzar este zumo con un chorrito de miel, si te gusta.

Smoothie de frutas del bosque

· **Ingredientes**

150 gramos de queso fresco batido desnatado.

150 gramos de frutas del bosque congeladas.

150 ml de leche desnatada.

Azúcar o edulcorante.

· **Preparación**

Mezcla con una batidora la leche, el queso desnatado batido y la fruta congelada.

Después, añade poco a poco el azúcar o el edulcorante hasta que esté a tu gusto; para ello, se vuelve a batir un poco. Así se mezclará bien.

Infusión de pomelo

· **Ingredientes**

Agua y pomelo.

· **Preparación**

Es una infusión muy sencilla de realizar.
Sólo se trata de poner agua a hervir con el pomelo pelado y cortado a rodajas durante un minuto. Después, dejamos unos minutos más para que el pomelo suelte su jugo y la infusión repose.

Puede tomarse edulcorada.

Ensalada Waldorf con pavo

· **Ingredientes**

1 lechuga.

1 corazón de apio.

2 manzanas.

100 gramos de nueces peladas.

100 gramos de mayonesa ligera.

1 limón.

Sal y pimienta.

Jamón de pavo (100 gramos).

· **Preparación**

Lava, escurre y corta las hojas de lechuga; resérvalas en un bol de ensalada.

A continuación, lava, escurre y corta en trocitos el apio.
Añádelos al bol.

Pica y añade los trocitos de nueces.

Pela y corta en trozos las manzanas y, para evitar que se oscurezcan, déjalas reservadas con agua y el zumo de medio limón.

Diluye la mayonesa ligera con el zumo del otro medio limón.

Saca del agua con limón las manzanas y, tras escurrirlas bien, añádelas a la ensalada.

Incorpora el jamón de pavo cortado en taquitos.

Aliña con la salsa de mayonesa con limón.

Salpimenta al gusto.

Ensalada caprese

· **Ingredientes**

2 tomates.

150 gramos de queso mozzarella.

Albahaca u orégano, a ser posible, frescos.

Aceite de oliva virgen.

Aceitunas negras.

Sal y pimienta.

· **Preparación**

Lava bien los tomates y córtalos en rodajas.

Corta el queso mozzarella en rodajas. Lo ideal es que salgan el mismo número de rodajas de queso que de tomate.

Se colocan todas las rodajas en un plato, bien de forma alterna o bien colocando cada rodaja de mozzarella sobre cada rodaja de tomate.

Salpimenta al gusto y espolvorea con orégano.

Añade unas cuantas hojas de albahaca.

Aliña con un chorrito de aceite de oliva.

Opcional: puedes terminar de completar y adornar tu ensalada caprese con unas cuantas aceitunas negras (mejor si no tienen hueso).

Ensalada de lentejas y langostinos

· **Ingredientes**

200 gramos de lentejas.

8 langostinos.

100 gramos de judías verdes.

2 cebolletas.

1 lechuga.

1 tomate.

Aceite de oliva virgen.

Vinagre. Sal.

· **Preparación**

Cuece por separado las judías verdes, las lentejas y los langostinos.

Pela los langostinos (utilizaremos las colas).

Coloca en una fuente las judías verdes con la lechuga y el tomate cortado en gajos o en tacos.

Sazona y añade las lentejas escurridas.

Decora con las colas de los langostinos con las cebolletas cortadas en juliana.

Aliña con el aceite de oliva, el vinagre y la sal.

Ensalada de maíz y aguacate

· **Ingredientes**

Una mazorca de maíz cocida.

8 tomates cherry.

Un aguacate.

30 gramos de mozzarella fresca.

½ pimiento verde.

El jugo de medio limón.

Una cucharada de aceite de oliva.

Media cucharada de vinagre balsámico.

Sal y pimienta.

· **Preparación**

Haz una salsa vinagreta mezclando el aceite, el vinagre, el jugo del limón, la sal y la pimienta al gusto.

Desgrana el maíz y mezcla con el resto de los ingredientes, que habremos cortado previamente.

Aliña nuestra ensalada con la salsa vinagreta.

Nota: La cantidad de vinagre, sal y pimienta es orientativa. Depende del gusto de cada uno.

Ensalada tropical

· **Ingredientes**

Lechuga de diferentes tipos.

1 naranja.

1 manzana.

1 lata grande de piña en su jugo (no en almíbar). También puede

usarse piña natural.

1 bote de palmitos.

150 gramos de langostinos cocidos y pelados.

Salsa rosa.

· **Preparación**

Lava bien las diferentes lechugas, escurre, corta las hojas y reserva en un bol.

Corta los palmitos en rodajas y añade al bol de ensalada.

Incorpora también la fruta pelada y cortada a trocitos (la naranja, la manzana y la piña).

Añade a la ensalada los langostinos cocidos y pelados.

Finalmente, mezcla bien con la salsa rosa.

Se sirve bien fría.

Ensalada de pollo con queso y frutos secos

· **Ingredientes**

1 pechuga de pollo.

200 gramos de queso fresco.

Lechuga.

Cebolla.

Pasas de Corinto.

Nueces.

Aceite de oliva.

Vinagre de Módena.

Sal y pimienta. Albahaca.

· **Preparación**

Cocina a la plancha la pechuga de pollo. Cuando esté bien hecha, apártala del fuego y déjala enfriar.

Lava y escurre las hojas de lechuga; córtalas y ponlas en un bol.

A este bol añadirás la cebolla cortada en juliana (en la cantidad que quieras según tu gusto), el queso fresco cortado en dados y las nueces peladas.

Corta la pechuga de pollo en juliana e incorpora al bol junto con una cucharada de pasas de Corinto.

Espolvorea con albahaca.

Aliña al gusto con la sal, la pimienta, el aceite de oliva y el vinagre de Módena.

Crema de zanahoria ligera

· **Ingredientes**

6 zanahorias grandes.

4 puerros.

1 cebolla pequeña.

Aceite de oliva.

Sal y pimienta.

Opcional: 2 quesitos en porciones.

· **Preparación**

Pela las zanahorias, limpia bien los puerros y corta todo en trocitos.

Pica la cebolla muy fina.

Rehoga todo esto en una cazuela, con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal, a fuego suave durante 5 minutos.

Cubre con agua y añade otra pizca de sal.

Sube la intensidad del fuego hasta que comience a hervir, después vuelve a dejarlo a fuego medio hasta que la zanahoria esté bien cocida (debe estar blandita y poderse pinchar con un tenedor).

Retira del fuego, saca gran parte del caldo (aproximadamente los dos tercios de este) y resérvalo.

Tritura las verduras con el caldo hasta que estén formando una crema homogénea. Si es preciso puedes añadir más caldo para que esté menos espesa.

Rectifica de sal a tu gusto y añade un poco de pimienta si quieres.

Opcional: Puedes servir con un quesito en el centro, que se irá fundiendo poco a poco con el calor y hará que el resultado sea más suave y cremoso.

Berenjena rellena de arroz

· **Ingredientes**

1 berenjena.

½ taza de arroz cocido.

1 calabacín pequeño.

1 tomate maduro.

½ cebolla.

Aceite de oliva.

Queso en lonchas bajo en calorías.

Sal.

· **Preparación**

Divide la berenjena en dos a lo largo, hazle unos pequeños cortes,

y métela en el microondas o en el horno durante unos minutos (hasta que la carne esté blanda y puedas vaciarla).

Vacía la berenjena y corta en trocitos pequeños su carne.

Corta el tomate, el calabacín y la cebolla. Rehoga en un poco de aceite de oliva.

Rehoga también la carne de la berenjena.

Mezcla con el arroz que previamente has cocido.

Añade una pizca de sal.

Rellena las dos mitades de la berenjena con esta mezcla y cubre cada mitad con una loncha de queso bajo en grasa y calorías.

Gratínalas en el horno.

Croquetas de tofu y calabacín

· **Ingredientes**

125 gramos de tofu natural.

1 calabacín.

1 cucharadita de comino molido.

Harina.

Pan rallado.

Sal.

· **Preparación**

Lava bien el calabacín, ya que no lo pelarás (para poder aprovechar los nutrientes de su piel)

Rállalo procurando que no queden todos los trozos del mismo tamaño, así la textura de las croquetas será mejor.

Desmenuza el tofu con las manos y échalo en el mismo recipiente que el calabacín.

Añade una pizca de sal y comino. Mézclalo bien.

Comienza a añadir el pan rallado poco a poco mientras lo amasas, hasta que logres una masa con la textura y consistencia deseada para tus croquetas.

Una vez conseguido esto, haz las bolitas de las croquetas, reboza con harina y fríe con abundante aceite bien caliente.

Sácalas cuando veas que están bien doradas.

Deja escurrir el exceso de aceite colocándolas sobre un plato con papel de cocina absorbente.

Risotto a la naranja

· **Ingredientes**

300 gramos de arroz.

3 naranjas.

2 dientes de ajo.

1 cebolla.

3 cucharadas de aceite de oliva.

1 cucharada de mantequilla.

50 gramos de queso parmesano.

Sal.

· **Preparación**

Echa en una sartén grande el aceite y la cucharada de mantequilla.

Pica el ajo y la cebolla muy finos y rehoga con el aceite y la mantequilla. Sazona al gusto.

Exprime las naranjas y reserva su zumo.

Pica una corteza de naranja muy fina y, a continuación, añádela al arroz y rehoga con el ajo y la cebolla.

Añade agua al zumo de naranja hasta conseguir 700 ml de líquido e incorpóralo a la sartén.

Deja cocer a fuego lento mientras lo remueves con frecuencia para conseguir el efecto cremoso.

Finaliza incorporando el parmesano rallado y añadiendo algo más de sal (sólo si es necesario)

Paella vegetariana baja en calorías

· **Ingredientes**

300 gramos de arroz.

1 pimiento verde, 1 pimiento rojo.

2 berenjenas.

200 gramos de judías verdes.

4 alcachofas.

80 gramos de habas tiernas.

100 gramos de espinacas.

100 gramos de acelgas.

2 tomates maduros.

2 cucharadas de aceite de oliva.

3 dientes de ajo.

1 cebolla pequeña.

Agua o caldo vegetal (sin gluten).

Pimentón y azafrán (sin gluten).

3 limones cortados en gajos.

Sal.

· **Preparación**

Echa el aceite en la paellera y ponlo a calentar. Después, añade la cebolla y el ajo picados, muy finos.

Cuando la cebolla esté blanda, incorpora el resto de las verduras (que previamente habremos cortado en trozos pequeños). Rehoga durante quince minutos a fuego lento.

Añade los trozos (muy pequeños) de tomate maduro y sofríe cinco minutos más.

Incorpora el arroz, el pimentón y el azafrán y, a continuación, añade el agua o el caldo de verduras (aproximadamente el doble de la medida de arroz)

Ponlo a fuego vivo hasta que comience a hervir, después baja a fuego medio hasta que casi se haya consumido todo el líquido.

Aparta del fuego y deja reposar hasta que quede completamente seco.

Adorna con los gajos de limón.

Tallarines con soja y verduras

· **Ingredientes**

200 gramos de tallarines chinos deshidratados.

1 pimiento verde.

1 cebolleta.

1 calabacín.

8 tomates cherry.

50 gramos de brotes de soja.

Salsa de soja.

Aceite de soja.

Sal.

· **Preparación**

Cuece los tallarines para que se rehidraten. Después, déjalos escurrir.

Calienta un poco de aceite de soja en una sartén (o en un Wok) y saltea la verdura troceada en láminas.

Una vez salteada la verdura, sácala y escurre el aceite. Reservar.

Dora los tallarines con el aceite en la sartén o en el Wok.

Una vez tengas los tallarines fritos, escúrrelos de aceite e incorpóralos a la verdura.

Aliña con la salsa de soja.

Salmón al cava

· **Ingredientes**

1 rodaja de salmón.

El zumo de 1 limón.

1 cebolleta.

1 vaso de cava.

Aceite de oliva.

1 vaso de leche desnatada.

Sal, pimienta y perejil.

· **Preparación**

Coloca en una fuente de horno el salmón con una pizca de sal y echa por encima dos cucharadas de aceite de oliva y el zumo de limón.

Cubre con papel de aluminio y hornea a 180ºC durante treinta minutos aproximadamente.

A su vez, rehoga la cebolleta (picada muy fina) en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Cuando la cebolleta esté blandita, añade el vaso de cava y el de leche desnatada.

Sazona esta salsa con sal y pimienta.

Tras dar unas cuantas vueltas a la salsa, retírala del fuego y pásala por la batidora (para que mezcle bien y no queden trozos de la cebolleta). Si es necesario, rectifica el punto de sal.

Cuando el salmón esté cocinado, adórnalo espolvoreando un poco de perejil.

La salsa se presentará en una salsera para que cada uno se sirva a su gusto.

Bacalao con almejas

· **Ingredientes**

400 gramos de lomos de bacalao.

300 gramos de almejas.

2 dientes de ajo.

4 cucharadas de aceite de oliva.

1 vaso de vino blanco.

1 ramita de perejil.

· **Preparación**

Si el bacalao está salado deberás desalarlo poniéndolo en remojo durante setenta y dos horas y cambiando el agua varias veces.

Después, se escurre bien y se le quita la piel y las espinas.

Corta el bacalao en dados.

Limpia bien las almejas.

Corta los dientes de ajo en trozos muy pequeños.

Coloca en una cazuela (de barro, si es posible) el aceite de oliva y ponlo a calentar a fuego medio.

Dora en el aceite de la cazuela los ajos.

Añade las almejas y los trozos de bacalao.

Cubre con vino blanco y remueve de vez en cuando para que no se pegue en el fondo.

Añade también un vaso de agua y deja cocer a fuego medio hasta que las almejas se abran (deberás desechar las que se queden cerradas)

Espolvorea el perejil picado por encima.

Muslos de pollo asados al limón

· **Ingredientes**

1 kilo de muslos de pollo.

1 cebolla pequeña.

½ vaso de vino blanco.

2 cucharadas de aceite de oliva.

4 limones.

Sal.

· **Preparación**

Precalienta el horno a 180ºC.

Coloca los muslos de pollo en una bandeja para horno, teniendo cuidado de que se encuentren separados entre sí.

Pica la cebolla en tiras finas y ponla en la fuente entre el pollo. Echa el aceite de oliva y el vino blanco por encima de los muslitos de pollo y la cebolla.

Añade también el jugo de tres limones.

Corta el limón restante en rodajas y colócalas en la fuente entre los muslos.

Añade sal al gusto.

Hornea a 180ºC hasta que se vean dorados con cuidado de no quedarte sin salsa.

Hamburguesa de pavo baja en calorías

· **Ingredientes**

150 gramos de carne de pavo picada.

1 diente de ajo.

Orégano o perejil.

Pan rallado.

2 rebanadas de pan de hamburguesa integral.

2 rodajas de tomate.

3 hojas de lechuga.

Cebolla.

1 pepinillo.

1 loncha de queso bajo en calorías.

Mayonesa baja en calorías.

Mostaza.

Aceite de oliva, sal.

· **Preparación**

Pica el diente de ajo muy fino y échalo en un bol para mezclar con la carne picada de pavo y el orégano o el perejil (según el gusto) más una pizca de sal.

Añade un poco de pan rallado (lo justo para que al amasar no se te deshaga la hamburguesa).

Cocina la hamburguesa de pavo en una plancha con una gota de aceite de oliva. Vigila que la carne esté a tu gusto (muy hecha, poco hecha o al punto)

Coloca sobre la rodaja inferior del pan (sobre el que habrás untado una fina capa de mayonesa baja en calorías) la lechuga cortada, la cantidad de cebolla que desees, el pepinillo cortado en rodajas, y el tomate.

Por encima, coloca la carne y, sobre esta, la loncha de queso light. De esta forma se fundirá con el calor de la carne.

En la rodaja superior del pan, puedes poner también un poco de mayonesa ligera.

Se puede añadir mostaza porque no suele aportar demasiadas calorías.

Bizcocho de yogur

· **Ingredientes**

1 yogur de limón.

1 medida de aceite de girasol.

2 medidas de azúcar.

3 medidas de harina.

3 huevos.

1 sobre de levadura en polvo.

Mantequilla.

(Las medidas a que nos referimos son las del vaso del yogur. Se utiliza el vaso del yogur para medir todas las cantidades de esta receta).

· **Preparación**

Precalienta el horno a 180 ºC.

Echa en un bol el yogur de limón.

Utilizando el vasito del yogur, echa 1 medida de aceite de girasol.

A continuación, añade 2 medidas de azúcar (el vasito lleno de azúcar 2 veces) y 3 medidas de harina (el vasito lleno de harina tres veces).

Incorpora al bol los tres huevos y el sobre de levadura en polvo.

Bate bien hasta conseguir una mezcla homogénea y suave.

Unta de mantequilla y espolvorea un poco de harina en un molde de horno (en lugar de esto se puede colocar dentro del molde papel especial de horno, y así no es necesario utilizar mantequilla).

Vuelca la masa recién hecha en el molde y hornea a 180ºC durante poco más de media hora (esto es orientativo, el bizcocho debe subir y, si lo pinchas en el centro, la aguja debe salir limpia).

Nota: Para realizar esta receta, es mejor utilizar aceite de girasol que de oliva, pues su sabor es más suave.

Mango con canela

· **Ingredientes**

1 mango grande maduro.

30 gramos de azúcar moreno.

200 ml de agua.

1 cucharada de canela en polvo.

· **Preparación**

Pela y trocea el mango en láminas (tipo juliana, pero más finas)

Haz un caramelo en una sartén con el agua y el azúcar integral. Ve removiendo mientras parte del agua se reduce y se forma una salsa de caramelo marrón. Debe quedar con una textura semiespesa. Si es necesario puedes añadir más agua o más azúcar.

Incorpora a este caramelo el mango y remueve mientras espolvoreas la canela.

Sírvelo en un plato o fuente.

Helado de té verde

· **Ingredientes**

400 gramos de helado de vainilla light.

1 cucharada de té verde en polvo.

150 ml de leche desnatada.

· **Preparación**

Pon a calentar en un cazo la leche desnatada y retira del fuego antes de que hierva.

Mezcla el té verde en polvo con la leche.

Deja reposar durante cinco minutos, a continuación cuélalo, déjalo enfriar y bate con el helado de vainilla (debe estar blando pero no líquido, por ello habrá que sacarlo del congelador un rato antes de hacer la mezcla).

Bátelo hasta que quede homogéneo.

Vuelve a introducir en el congelado.

Tarta de zanahoria

· **Ingredientes**

Bizcocho de yogur (para realizar la base).

2 tabletas de chocolate negro para fundir.

1 kilo de zanahorias.

1 chorrito de anís.

Azúcar, 100 gramos.

Azúcar glass.

· **Preparación**

Realiza previamente un bizcocho de yogur (ver receta) y deja que se enfríe.

Pela y cuece las zanahorias hasta que queden bien tiernas.

Escúrrelas y bátelas junto al azúcar.

Añade, si quieres, un chorrito de anís.

Cuando el bizcocho esté frío, pártelo por la mitad y cubre con la crema de zanahoria. Rodea también con esta crema los laterales del bizcocho.

A continuación coloca la parte superior del bizcocho, rodea también con esta crema los laterales de la tarta y cubre la parte superior con el chocolate fundido, que habrás derretido previamente en una cazuela junto con un poco de leche, para que no quede demasiado espeso.

Deja enfriar en la nevera y decora, si quieres, con azúcar glass.

Table of Content

1.La dieta antienvejecimiento

2. La búsqueda de la eterna juventud

3. El proceso natural de envejecimiento: ¿Podemos frenarlo?

4. ¿Qué edad tienes realmente?: Edad biológica, edad cronológica... Calcula tu edad real

5. Estrés y envejecimiento

6. La importancia de la alimentación en nuestra salud (y en nuestro buen aspecto). Errores dietéticos frecuentes

7. ¿De verdad comes sano? Test de alimentación saludable

8. El peso adecuado, pilar fundamental de la dieta antienvejecimiento

9. ¿Son útiles las dietas milagro?

10. Los alimentos que te perjudican. Los alimentos que te hacen envejecer más rápidamente

11. El secreto de la juventud: la dieta equilibrada. Los nutrientes que no pueden faltar

12. La Dieta Mediterránea: pilar fundamental en la nutrición antiedad

13. La Dieta Antiedad. Pautas generales y modelo de dieta

14.¿Por qué sí funciona esta Dieta?

15.Algunos consejos para comenzar una vida más saludable

16.Algunas recetas antienvejecimiento